



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

Facultad de ciencias de la salud

Escuela Profesional de Psicología



Procrastinación académica y adicción a redes sociales en
estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018.

Tesis presentada por:

Bach. María Elena Achulli Peña

Bach. Bridly Betsabe Vino Mendoza

Para optar el título profesional de
psicólogas

Asesor: Dr. Guido Américo Torres Castillo

Cusco – Perú

2020



Agradecimientos

Queremos expresar nuestro reconocimiento especial a la Universidad Andina del Cusco, por las oportunidades, experiencias y por los conocimientos adquiridos durante nuestra formación profesional, que fueron fundamentales para nuestro crecimiento personal e intelectual.

A nuestros docentes de la Escuela Profesional de Psicología, personas de grandes conocimientos quienes nos brindaron su apoyo para culminar nuestro trabajo de investigación.

Al Dr. Guido Américo Torres Castillo, como docente y asesor de nuestra tesis quien con su sabiduría y exigencia nos impulsó la culminación de nuestra tesis.

A todos los que colaboraron en la elaboración de esta tesis directa e indirectamente.

Bridly Betsabe y María Elena



Dedicatorias

A Dios, por guiar mis pasos y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que fueron mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mis padres por darme la vida, por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos y orientaciones, por ser personas ejemplares y por sobre todo, por su gran amor incondicional.

Bridly Betsabe

A Dios, por ser mi guía primordial en mi vida, por ayudarme correctamente y permitirme culminar mi trabajo de investigación.

A mis padres, por todo el apoyo incondicional, pues nada de esto hubiera podido hacerlo sin la extraordinaria ayuda de mi familia.

A mis hermanos, quienes día a día me exigen para lograr mis objetivos.

María Elena



Jurado de Tesis

Mgtr. Psic. Juan Segismundo, Durand Guzmán

Dictaminante

Mgtr. Psic. Luis Fernando Gamio Gonzales

Dictaminante

Psic. Katherine Calderón Córdova

Replicante

Mgtr. Psic. Jackeline Miranda Fluker

Replicante

Dr. Psic. Guido Américo Torres Castillo

Asesor



Índice de contenidos

	Página
Agradecimientos	ii
Dedicatorias	iii
Jurado de Tesis	iv
Índice de contenidos	v
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	ix
Capítulo 1 Introducción	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación del problema	7
1.2.1 Problema general	7
1.2.2 Problemas específicos	7
1.3 Justificación	8
1.3.1 Conveniencia	8
1.3.2 Relevancia social	8
1.3.3 Implicancias prácticas	9
1.3.4 Valor teórico	9
1.3.5 Utilidad metodológica	9
1.4 Objetivos de la investigación	9
1.4.1 Objetivo general	9
1.4.2 Objetivos específicos	10
1.5 Delimitación del estudio	10
1.5.1 Delimitación espacial	10
1.5.2 Delimitación temporal	11
1.6 Viabilidad	11
1.7 Aspecto Ético	11
Capítulo 2 Marco teórico	12
2.1 Antecedentes del estudio	12
2.1.1 Antecedentes extranjeros	12
2.1.2 Antecedentes nacionales	13
2.1.3 Antecedentes locales	15
2.2 Bases Teóricas	19
2.2.1 Procrastinación	19
2.2.1.1 Historia de la procrastinación	19
2.2.1.2 Definición de procrastinación	19
2.2.1.3 Características de la procrastinación	20
2.2.2 Modelos que explican la procrastinación	21
2.2.2.1 Modelo psicodinámico	21
2.2.2.2 Modelo Motivacional	21
2.2.2.3 Modelo Conductual de Skinner	22
2.2.2.4 Modelo Cognitivo de Wolters	22
2.2.3 Adicción	23
2.2.4 Redes sociales	25
2.2.4.1 Qué son y cómo funcionan las redes sociales	28
2.2.4.2 Características de las redes sociales	29



2.2.5	Ventajas y desventajas de las redes sociales	30
2.2.5.1	Ventajas de las redes sociales	30
2.2.5.2	Desventajas de las redes sociales	32
2.2.6	Redes sociales más utilizadas	33
2.2.6.1	Facebook. (www.facebook.com)	33
2.2.6.2	Twiter. (www.twitter.com)	34
2.2.6.3	MyPace. (www.MySpace.com)	34
2.2.6.4	Google+	34
2.2.6.5	YouTube	34
2.2.6.6	Instagram	35
2.2.7	Factores de riesgo	36
2.2.7.1	Factores personales	36
2.2.7.2	Factores familiares	37
2.2.7.3	Factores sociales	37
2.2.8	Adicción a redes sociales	38
2.2.8.1	Adicción sin droga	38
2.2.8.2	Dimensiones de la adicción a las redes sociales	39
2.2.9	Teorías de las conductas adictivas	39
2.2.9.1	Teoría Neuro científica	39
2.2.9.2	Teoría conductual	40
2.2.9.3	Teoría del aprendizaje cognitivo social	42
2.3	Hipótesis	44
2.4	Variables	44
2.4.2	Operacionalización de variables	45
2.5	Definición de términos básicos	46
2.5.1	Procrastinación	46
2.5.2	Procrastinación académica	46
2.5.3	Adicción	46
2.5.4	Redes sociales	46
2.5.5	Adicción a redes sociales	47
2.5.6	Conducta adictiva	47
Capítulo 3 Método		48
3.1	Tipo de investigación	48
3.2	Diseño de Investigación	48
3.3	Población y muestra	49
3.3.1	Descripción de la población	49
3.4	Muestra y muestreo	50
3.5	Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	52
3.5.1	Escala de Procrastinación	52
3.5.2	Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)	60
3.6	Plan de Análisis de Datos	67
Capítulo 4 Resultados		68
4.1.	Resultados respecto a los objetivos específicos	68
4.2.	Resultados respecto al objetivo general	76
Capítulo 5 Discusión		78
5.1	Descripción de los hallazgos más relevantes y significativos	78
5.2	Limitaciones del estudio	79



5.3	Comparación crítica con la literatura existente	79
5.4	Implicancias del estudio	84
	Conclusiones	85
	Sugerencias	87
	Referencias Bibliográficas	88
	Matriz de consistencia	96
	Cuestionario sobre uso de redes sociales	97
	Escala de Procrastinación Académica	99
	Consentimiento Informado	100

Índice de tablas

	Página
Tabla 1. <i>Distribución de los estudiantes matriculados en el semestre académico 2018 – I según escuelas profesionales</i>	49
Tabla 2. <i>Distribución de la muestra según escuela profesional</i>	51
Tabla 3. <i>Análisis de ítems de la Escala de Procrastinación Académica</i>	53
Tabla 4. <i>Análisis Descriptivo de la Escala de Procrastinación Académica</i>	54
Tabla 5. <i>Análisis Factorial Exploratorio de la Escala de Procrastinación Académica</i>	56
Tabla 6. <i>Índices de Ajuste de los Modelos de 1 y 2 Factores de la Escala de Procrastinación Académica</i>	58
Tabla 7. <i>Cargas Factoriales de la Escala de Procrastinación Académica</i>	59
Tabla 8. <i>Factores de la Escala de Procrastinación Académica</i>	59
Tabla 9. <i>Análisis Factorial exploratorio con rotación Promax de la encuesta (N = 380)</i>	62
Tabla 10. <i>Estimación de los parámetros de los ítems del factor I, obsesión por las redes sociales del ARS</i>	64
Tabla 11. <i>Estimación de parámetros de los ítems del factor II, falta de control personal en el uso de las redes sociales del ARS</i>	65
Tabla 12. <i>Estimación de parámetros de los ítems del factor 3, «uso excesivo de las redes sociales» del ARS</i>	66
Tabla 13. <i>Lugar dónde se conecta a las redes sociales los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco</i>	69
Tabla 14. <i>Relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor obsesión por las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco</i>	72
Tabla 15. <i>Relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco</i>	74
Tabla 16. <i>Relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco</i>	75
Tabla 17. <i>Relación entre procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018</i>	76



Índice de figuras

	Página
<i>Figura 1.</i> Distribución de los estudiantes matriculados en el semestre académico 2018 - I según escuelas profesionales	50
<i>Figura 2.</i> Distribución de la muestra según escuela profesional	52
<i>Figura 3.</i> Nivel de procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco	68
<i>Figura 4.</i> Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco	69
<i>Figura 5.</i> Lugar dónde se conecta a las redes sociales los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco	70
<i>Figura 6.</i> Frecuencia de conexión a las redes sociales estudiantes de la Universidad Andina del Cusco	70
<i>Figura 7.</i> Estudiantes de la muestra que conocen personal y directamente en la red	71
<i>Figura 8.</i> Cuentas en la red, contienen datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.) de los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.	71
<i>Figura 9.</i> Relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor obsesión por las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.	73
<i>Figura 10.</i> Relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco	74
<i>Figura 11.</i> Relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco	75
<i>Figura 12.</i> Relación entre procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018	77



Resumen

La investigación está orientada a conocer la relación entre procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, teniendo como muestra 374 estudiantes de las 20 escuelas profesionales entre varones y mujeres a quienes se les aplicó la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Los resultados del análisis de bondad de ajuste a la curva normal de los factores de Redes sociales y Procrastinación académica, realizados a través de la prueba de Kolmogorov Smirnov, dieron como resultados que las variables de estudio difieren significativamente de la distribución normal ($p < 0.05$); por tal motivo se optó por utilizar estadísticas no paramétricas haciendo uso de la R de Spearman, para el análisis correlacional. Los resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel alto de procrastinación, asimismo un gran porcentaje de la muestra refleja un nivel alto de adicción a redes sociales, predominando el factor falta de control personal, obsesión y finalmente el factor uso excesivo por las redes sociales. Se concluye que las correlaciones son significativas en los estudiantes de las diferentes escuelas profesionales.

Palabras claves: Procrastinación - adicción a redes sociales - estudiantes universitarios.

Abstract

The research aims to know the relationship between academic procrastination and addiction to social networks in students of the Universidad Andina del Cusco, having as a sample 374 students of the 20 professional schools between men and women to whom the Scale of Academic Dilation (EPA) and the Social Network Addiction Questionnaire (ARS). The results of the analysis of the goodness of the adjustment to the normal curve of the factors of Social Networks and Academic Dilation, carried out through the Kolmogorov Smirnov test, resulted in the study variables differing significantly from the normal distribution ($p < 0.05$); For this reason, it was decided to use non-parametric statistics using Spearman's R, for the correlational analysis. The results show that the majority of the students have a high level of procrastination, and a large percentage of the sample reflects a high level of addiction to social networks, predominantly the factor of lack of personal control, obsession and, finally, the factor of excessive use by the sample, social networks. It is concluded that the correlations are significant in the students of the different professional schools.

Keywords: Procrastination - social media addiction - university students.



Capítulo 1

Introducción

1.1 Planteamiento del problema

Cusco, “Capital histórica del Perú” es mundialmente conocida por su esplendoroso pasado y la importancia del avance de la cultura que se desarrolló hasta la actualidad. El Cusco, por valor propio, muestra muchos títulos de honor como el de “Patrimonio cultural de la humanidad y del mundo”, “Capital arqueológica de América” y muchos otros galardones que lo hacen merecedor de un lugar muy especial en la cultura del Perú y del mundo (INEI, 2001, p. 7).

La Universidad Andina del Cusco está ubicada en la urbanización Ingeniería Larapa Grande A-5, San Jerónimo y pertenece al área urbana del distrito. La Universidad Andina del Cusco hasta la fecha cuenta con 14082 estudiantes (semestre 2018-I), entre varones y mujeres, de los cuales, el mayor porcentaje de estudiantes cuentan con un nivel socioeconómico medio y alto lo que les permite obtener comodidades, como son los aparatos tecnológicos de última generación, lo cual facilita el uso de internet mediante el cual acceden a sus redes sociales, al mismo tiempo la Universidad Andina del Cusco ofrece el servicio de internet, esto ayudan a los estudiantes a acceder a sus redes sociales como son Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp.



Se observa en los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, que la mayor parte del tiempo se encuentran haciendo uso de sus teléfonos móviles, los cuales están conectados a las diferentes redes sociales y muchos de ellos están conectados a internet desde varios puntos donde haya señal de Wi-Fi o desde sus celulares con datos móvil a través de su teléfono celular, laptop, tablet o televisor. Los estudiantes utilizan las redes sociales como el Facebook, Snapchat, Instagram, You Tube, Gmail, etc. para conocer y comunicarse con amigos, familiares ya sea a nivel local, nacional e internacional, además de colgar y revisar fotos, comentar, etiquetar, subir videos, grabaciones en vivo, colocar estados, compartir, crear eventos, ver noticias, compartir memes, comunicarse de forma más fácil y rápida de lo que sucede en la sociedad, conectándose la mayor parte del día y de la noche. De tal manera que los estudiantes no tienen un autocontrol apropiado hacia las redes sociales, por lo tanto, postergan sus actividades primordiales como son las actividades académicas y laborales, dejándolas para último momento.

Sucede que muchas veces los alumnos, por estar conectados a las redes sociales entregan sus trabajos mal hechos, apurados, a destiempo, también se desvelan o simplemente no entregan sus trabajos de las diferentes materias, porque encuentra más satisfacción en el uso de sus redes sociales que en el cumplimiento de sus deberes académicos, además de que exista un reforzador de por medio y en otros casos no existe el control adecuado por parte de los docentes hacia sus estudiantes en el uso de estas, por lo cual también se generan otros tipos de problemas psicológicos y fisiológicos como por ejemplo ansiedad, estrés, depresión, insomnio, problemas de la vista (miopía), problemas de alimentación, sedentarismo, entre otros.

Si bien es cierto que hoy en día las redes sociales nos facilitan adquirir conocimientos y experiencias que son útiles para el proceso de aprendizaje y de



desarrollo personal y social, es importante señalar que los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco deberían de ser más reflexivos y utilizar de manera inteligente las ventajas que las redes sociales traen consigo, por otro lado el uso descontrolado genera riesgos preocupantes para la salud de los usuarios debido a su fácil acceso.

Existen investigaciones que señalan que un 80% de la población mundial muestra este comportamiento y un 50% es consciente de ello y, sin embargo, las personas siguen con la misma conducta. La procrastinación abarca la demora del inicio o conclusión de una tarea obligatoria, es decir, aplazan una actividad importante para llevar a cabo actividades de menor prioridad, casi innecesarias. La procrastinación ha sido estudiada desde 1997 por Tice & Baumeister, estos autores asocian estas conductas con altos niveles de angustia, ansiedad y conductas impulsivas, que actualmente causa mayores estragos para nuestra sociedad, especialmente para la población universitaria (Psico Perú, 2018).

Quant y Sánchez (2012) sostienen que la procrastinación es el aplazamiento de tareas ya sean estas académicas, administrativas o laborales, además se ha encontrado que la procrastinación puede estar relacionada con la presencia de comportamientos de aplazamiento en otras áreas.

Por otro lado, Alvares (2010) (citado por Haycock, McCarthy y Skay, 1998; citado por Steel, 2007) señala que la dilación es la tendencia a postergar o retrasar la culminación de una acción o actividad evitando las responsabilidades, decisiones y tareas que necesitan ser concluidas.

La procrastinación es un patrón de comportamiento caracterizado por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido. Se ha encontrado evidencias que los comportamientos relacionados con la



procrastinación están relacionados con una baja autoestima, déficit en autoconfianza, déficit de auto-control, depresión y ansiedad.

En el contexto académico, se define la procrastinación como el aplazamiento de tareas del contexto escolar, sean estas académicas o administrativas, se ha encontrado que la procrastinación académica puede estar relacionada con la presencia de comportamientos de aplazamiento en otras áreas (Melissa y Sánchez, 2012, p. 1).

Por consiguiente, no solo se considera el hecho de suspender o dejar para después los trabajos académicos y otros que pueden ser desarrollados en su momento oportuno, sino que se pierde el adjetivo de la importancia de realizar tareas o actividades en forma planificada y ordenada, obteniendo así mayores beneficios y satisfacciones para el logro de los objetivos ya sea a corto o mediano plazo (Álvarez, 2010, p. 160).

Por otro lado, Quant y Sánchez (2012) (citado por Riva, 2006) sostienen que la procrastinación se produce porque los individuos optan por realizar actividades que tengan consecuencias satisfactorias a corto plazo, en lugar de llevar a cabo aquellas actividades que impliquen consecuencias retrasadas. Siguiendo la misma línea de pensamiento (Senecal y Guay, 2000) afirman que la evitación frente a la concretización de una actividad se presenta debido a que ésta se percibe por las personas como poco placentera en comparación a una serie de actividades que pueden generar mayores niveles de satisfacción, lo que implica un conflicto para la persona entre lo que debería hacer y lo que quiere hacer.

La procrastinación afecta la toma de decisiones, ya sea para decidir si continuar con los estudios realizados o satisfacer los requerimientos que su entorno le exige, aun cuando su prestigio o dignidad se vea afectada. Si los jóvenes se inician en la procrastinación, ello no solamente influirá en su entorno, sino también en retrasar



actividades ya no solo académicas sino familiares, sociales, laborales, entre otras. De igual manera esto los llevaría a idealizar y creer que lo que hacen es lo correcto, y su frecuencia los puede incitar a buscar nuevos placeres o costumbres reñidas por la sociedad y contrarias al bienestar psicológico de una persona en etapa estudiantil y académica, esto debido a que esta conducta abarca aspectos tanto biológicos como psicológicos y funciones naturales propias del desarrollo humano.

El hecho de ser mayores de edad y de vivir la libertad de acción; es decir, muchos cambios y experiencias nuevas que los jóvenes experimentan, son más atractivas que todos aquellos acontecimientos o hechos nuevos (experiencias) que por el momento no les brindan satisfacción sino más bien tensiones o preocupaciones, las cuales pueden ser manejadas a través de la disculpa, engaños u otro tipo de explicaciones para justificar el incumplimiento de sus obligaciones cotidianas. Es por ello que la procrastinación, en síntesis, viene a ser un conflicto de autodomínio y de organización del tiempo (Chan, 2011, p. 54).

En nuestra realidad se puede observar que las adicciones mencionadas se producen en todo ámbito, tanto público como privado, y en una parte muy considerable por niños, adolescentes, jóvenes y en muchos casos también adultos, estas personas desarrollan algunos de estos comportamientos definidos como adictivos; por ejemplo, dedican demasiado tiempo a las redes sociales, a los videojuegos y en general al uso excesivo de los aparatos móviles así como de las nuevas tecnologías de la información y comunicación, de las herramientas y aplicaciones que los mismos dispositivos tecnológicos poseen.

De esta manera sucede que en el mundo laboral existen cada vez más personas que emplean algunas horas de su tiempo de trabajo a este tipo de actividades, descuidando sus responsabilidades y obligaciones laborales, también deterioran las



relaciones sociales con sus compañeros de trabajo, obteniendo como consecuencia muchas veces la pérdida de empleo y alta rotación laboral, en la misma dirección sucede lo mismo en las instituciones educativas, estas adicciones traen como consecuencia principal un bajo rendimiento académico y problemas de socialización con sus pares; o en contextos familiares, amicales o de relaciones sentimentales, en las cuales el alejamiento afectivo y la conflictividad del adicto se hace muy evidente aumentando las posibilidades de generar conflictos de diferente índole. (Salas, 2014, pp. 114 - 115).

Las redes sociales contribuyen a crear en los adolescentes y jóvenes una falsa identidad de independencia, permitiéndoles además distanciarse de los demás personas de su entorno, en un beneficio aparente, esto trae como consecuencia inexorable en una pérdida de contacto interpersonal, distorsionando así el mundo real.

Existen varios recursos en internet potencialmente adictivos como son: las redes sociales, los casinos virtuales, la pornografía online, las webcams, el correo electrónico, las compras on-line, el cibersexo, los videojuegos interactivos, etc. este es el grupo con mayor riesgo de hacer un uso inadecuado de las nuevas tecnologías, porque las redes sociales resultan tan atractivas y sencillas al momento de usarlas que se puede decir que está al alcance de todos, generando que muchos adolescentes y jóvenes le resten importancia al tema, y no puedan darse cuenta de las consecuencias negativas que estas tienen. Sin embargo se sabe que entrar en una red social resulta muy fácil, pero salir de ella no lo es tanto. (Echeburúa y Requesens, 2012, pp. 15 – 17).

Escurre y Salas (2014), nos dicen que: dentro de los factores o dimensiones que plantea el instrumento de medida, cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS), se consideran tres factores: a) obsesión por las redes sociales: referido conceptualmente al compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes; b) falta de



control personal en el uso de las redes sociales: referido conceptualmente a la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios; c) uso excesivo de las redes sociales: los cuales se refieren a las dificultades para controlar el uso las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo uso, indicando el hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Existe relación entre procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018?

1.2.2 Problemas específicos

- a. ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco?
- b. ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco?
- c. ¿Cuáles son las características generales del uso de redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco?
- d. ¿Cuál es la relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor obsesión por las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco?
- e. ¿Cuál es la relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco?



- f. ¿Cuál es la relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco?

1.3 Justificación

1.3.1 Conveniencia

La investigación es conveniente porque permite conocer la relación entre procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. La presente investigación se hizo tomando en cuenta la importancia de la adicción a redes sociales y procrastinación o dilación académica, considerando que estas variables son perjudiciales para la formación académica de los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. También contribuyó a entender la problemática que aqueja a los estudiantes quienes acceden a las redes sociales de manera frecuente y sin restricción alguna en los diferentes ámbitos y/o lugares lo cual es un indicador negativo generando que los estudiantes universitarios retrasen sus actividades académicas.

1.3.2 Relevancia social

La presente investigación contribuye a tener información amplia acerca de la relación entre procrastinación académica y adicción a las redes sociales ya que ambos traen consigo cambios negativos en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, de esta manera se permite tomar decisiones y desarrollar actividades que tengan como finalidad prevenir mayores riesgos de la salud mental de los estudiantes. De ahí la importancia de tomar en cuenta el riesgo y las graves consecuencias que puedan ocasionar estas y trabajar en salvaguarda de la salud mental.



1.3.3 Implicancias prácticas

La información hallada resulta necesaria e importante ya que estos conocimientos son las herramientas que las autoridades competentes deben utilizar para crear mayor conciencia y desarrollar intervenciones oportunas, efectivas y eficaces en el campo de la salud psicológica que aqueja a la población estudiantil Andina. Como elaborar programas de promoción de la salud sobre el uso descontrolado de estas.

1.3.4 Valor teórico

En estos últimos años fueron muy escasas las investigaciones y aportes realizadas acerca de los temas de procrastinación académica y la adicción a redes sociales en los estudiantes universitarios, que resultan ser de gran relevancia teórica para nuestra sociedad actual, y es a partir de los resultados obtenidos, que sirven para corroborar o rechazar teorías y comparar con los resultados de las investigaciones anteriores realizadas por Rico (2015); Cholán y Valderrama (2017); Clemente y Guzmán (2015); Zevallos (2015), servirá además como fuente de información para las personas que realicen investigaciones futuras, es decir, un aporte de conocimiento científico para la sociedad.

1.3.5 Utilidad metodológica

La presente investigación responde al orden metodológico de la ciencia, del mismo modo, se reafirmó la validez y confiabilidad de los instrumento de medición para recolectar y analizar los datos obtenidos.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

Conocer la relación entre procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018.



1.4.2 Objetivos específicos

- a. Describir el nivel de procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.
- b. Describir el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.
- c. Describir las características generales del uso de redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.
- d. Identificar la relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor obsesión por las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.
- e. Describir la relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.
- f. Identificar la relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.

1.5 Delimitación del estudio

1.5.1 Delimitación espacial

La presente investigación fue realizada en la Universidad Andina del Cusco, siendo este el motivo por el que la información y datos recabados no pueden generalizarse a nivel nacional, sin embargo queda abierta la posibilidad de realizar una investigación que abarque un espacio mucho mayor, convirtiéndose la presente en un antecedente de mucha importancia.



1.5.2 Delimitación temporal

La investigación se llevó a cabo en el año 2018.

1.6 Viabilidad

La investigación fue viable en primer lugar, porque contó con suficiente acceso a la información de fuentes primarias y secundarias, además es viable presupuestalmente porque los recursos económicos fueron suficientes por parte de los investigadores y existió el financiamiento correspondiente.

1.7 Aspecto Ético

En cuanto al aspecto ético, la ejecución de la recolección de los datos a través de la aplicación del instrumento de investigación, se hizo previo consentimiento informado de los participantes respetando a cada uno de ellos y poniendo de manifiesto la importancia de su participación. En ese sentido, los participantes fueron informados del uso que se daría de la información brindada así como de los resultados que se obtendría de los mismos, además de haber absuelto toda duda existente en los participantes.



Capítulo 2

Marco teórico

2.1 Antecedentes del estudio

2.1.1 Antecedentes extranjeros

Rico (2015) bachiller en Psicología de la Universidad del Bio-Bio, sede Chillan, realizó la tesis titulada: “Procrastinación y motivación en una muestra de estudiantes de la Universidad del Bío-Bío, sede Chillán”, estudio de tipo no experimental, realizado en una muestra total de 367 estudiantes de la Universidad del Bío-Bío, sede Chillán, de los cuales 227 pertenecen a la carrera de enfermería (61,9%) y 140 a psicología (38,1%).

De los estudiantes participantes 109 (29,7%) son de primer año, de segundo año participaron 70 (19,1%), de tercer año 90 (24,5%) y 98 (26,7%) corresponden a cuarto año. Según la variable sexo, 118 pertenecen al sexo masculino (32,2%) y 249 al sexo femenino (67,8%). para establecer la relación entre procrastinación y motivación en estudiantes de la Universidad del Bío-Bío, sede Chillán.

Utilizando la Escala de Procrastinación General y Académica y Cuestionario de Motivación y Estrategias de Aprendizaje (MSLQ) como su instrumento de recolección de datos de la variable; llegando a las siguientes conclusiones: a) Respecto a los niveles de procrastinación y motivación, se observó que los estudiantes de la muestra presentan un nivel de procrastinación general promedio de 2,69 por lo que se concluye que el promedio de estudiantes tiende a procrastinar en aspectos generales; b) En cuanto al



nivel de procrastinación académica, los estudiantes de la muestra procrastinan en promedio 2,56 por lo que se concluye que tienden a procrastinar casi siempre respecto al aspecto académico; c) Respecto a la motivación, los estudiantes de la muestra presentan un nivel promedio de 5,25 indicando de esta manera un nivel medio-alto de motivación; d) De acuerdo a los análisis realizados y en virtud de la hipótesis planteada para este estudio, se concluye que tanto el nivel de Procrastinación académica como el nivel de procrastinación general se relacionan de forma negativa con el nivel de motivación presente en la muestra; e) El nivel de procrastinación general y el nivel de procrastinación académica se relacionan de forma positiva entre sí.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Cholan y Valderrama (2017) bachilleres en Psicología de la Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, realizaron la tesis titulada: “Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, 2016.” estudio de tipo no experimental, realizado en una muestra de 400 estudiantes con la finalidad de establecer la relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, 2016; para la investigación utilizaron el inventario y medición a las Redes Sociales (MEYVA) y Escala de Procrastinación Académica (E.P.A) como instrumento de recolección de datos de la variable; llegando a las siguientes conclusiones: a) Existe correlación altamente significativa entre las variables, adicción a redes sociales y procrastinación académica ($p < .01$); b) Existe correlación altamente significativa entre saliencia y procrastinación académica ($p < .01$); c) Existe correlación altamente significativa entre adicción a redes sociales y procrastinación académica ($p < .01$); d) Existe correlación altamente



significativa entre tolerancia y procrastinación académica ($p < .01$); e) Existe correlación altamente significativa entre cambios de humor y procrastinación académica ($p < .01$); f) Existe correlación altamente significativa entre conflictos y procrastinación académica ($p < .01$); g) Existe correlación altamente significativa entre síndrome de abstinencia y procrastinación académica ($p < .01$); h) Existe correlación altamente significativa entre recaída y procrastinación académica ($p < .01$).

Condori y Mamani (2016) bachilleres en psicología de la Universidad Peruana Unión Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Psicología, realizaron la tesis titulada: “Adicción a Facebook y procrastinación en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, filial Juliaca – 2015”, estudio de tipo no experimental, realizado en una muestra de 218 estudiantes; para poder establecer la relación existente entre adicción a Facebook y procrastinación en estudiantes de la facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, filial Juliaca – 2015. Utilizando como herramientas, instrumentos de recolección de datos de la variable el cuestionario de uso de Facebook y Escala de procrastinación académica obteniendo las siguientes conclusiones: a) A un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre la adicción a Facebook y Procrastinación en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, filial Juliaca, es decir, a mayor nivel de adicción a Facebook existe mayor nivel de Procrastinación académica; b) A un nivel de significancia del 5%, existe correlación indirecta y significativa entre la adicción al Facebook y autorregulación académica en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, filial Juliaca, es decir, a mayor nivel de adicción a Facebook existe menor nivel de autorregulación académica; c) A un nivel de significancia del 5%, existe correlación directa y significativa entre la adicción al



Facebook y postergación de actividades en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, filial Juliaca, es decir, a mayor nivel de adicción a Facebook existe mayor nivel de postergación de actividades.

2.1.3 Antecedentes locales

Clemente y Guzmán (2015) bachilleres en Psicología de la Universidad Andina del Cusco, realizaron la tesis titulada: “Impulsividad y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2014”, estudio de tipo no experimental, realizado en una muestra de 566 estudiantes con la finalidad de establecer la relación entre la impulsividad y la adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.

Utilizando la Escala de Conducta Impulsiva UPPS-P (versión corta en español) y el cuestionario de Adicción a Redes Sociales, como instrumento de recolección de datos de la variable; llegando a las siguientes conclusiones: a) La impulsividad es un constructor de factores que está directamente relacionada con la adicción a redes sociales, siendo la falta de premeditación el factor de impulsividad más directa y significativamente vinculada con la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco; b) De las características generales de uso de redes sociales, se encontró que la red social de mayor preferencia de uso es Facebook con 64.1% y Twitter con 14.5%, siendo el lugar de mayor conexión el hogar de los estudiantes en 40% y a través del celular en 34%, teniendo como frecuencia de conexión que el 50% se conecta un mínimo de 3 veces por día y el 33% de una a dos veces por día. De los contactos que los estudiantes conocen personalmente, solo el 36.1% refiere conocer de manera personal a más del 70% de su red virtual de amigos; sobre la información personal que consignan en sus redes sociales, el 86.9% brinda



datos verdaderos en su muro y el 13.1% consigan datos no verdaderos; finalmente de lo que le gusta al estudiante de las redes sociales destaca la comunicación fácil y directa en 37.4% y el mantenerse actualizado con las actividades y actualizaciones de sus contactos en 13.9%; c) Referente a los niveles de impulsividad el 60.2% de estudiantes muestran un nivel bajo, el 36% presenta un nivel medio y sólo 3.7% un nivel alto; siendo la falta de premeditación con 65.4% y la búsqueda de sensaciones con 56.2% los factores de mayor predominancia en los estudiantes con nivel bajo de impulsividad, mientras que la urgencia negativa con 60.1% es el factor más destacado en los estudiantes con nivel medio de impulsividad; d) El 42.2% presenta un grado medio de adicción a redes sociales, siendo el factor uso excesivo de las redes sociales el más predominante en todos los grados de adicción, especialmente en el grado medio con 44.2%; e) La impulsividad en sus factores falta de premeditación y urgencia negativa se han correlacionado significativamente con la adicción a las redes sociales en los estudiantes andinos. Así mismo, es el factor obsesión por las redes sociales el que muestra relación directa y significativa con la falta de premeditación de la impulsividad, mientras que el factor urgencia negativa correlaciona negativamente tanto con el factor obsesión por el uso de las redes sociales como con el factor uso excesivo de las redes sociales; f) De las relaciones entre los factores de ambas variables estudiadas según género, que tiene que la falta de premeditación y la búsqueda de sensaciones con los factores más relacionados con la adicción a redes sociales en los estudiantes varones, mientras que en las mujeres solo resalta la falta de premeditación, resultado además que en los estudiantes varones el factor falta de premeditación de la impulsividad correlaciona significativamente con todos los factores de adicción a redes sociales, en especial con la falta de control personal en el uso de redes sociales, estableciéndose con estos resultados que existen diferencias significativas entre los factores tanto de la



impulsividad y de la adicción a redes sociales en relación al género; g) Por todo lo hallado se concluye que la impulsividad asociada a la adicción a redes sociales está generando cambios en la vida social de los estudiantes andinos, los que prefieren la inmediatez del internet y sus aplicaciones para sus interacciones sociales, haciendo de su uso una conducta cotidiana.

Zevallos (2015) bachiller en Psicología de la Universidad Andina del Cusco, realizó la tesis titulada: “Motivación laboral y procrastinación en el personal administrativo de la Universidad Andina del Cusco, 2015” estudio de tipo no experimental, realizado con una muestra de 137 trabajadores del ámbito administrativo de la Universidad Andina del Cusco, 2015; para conocer y explicar la relación entre motivación laboral y procrastinación en el personal administrativo de la Universidad Andina del Cusco, 2015. Utilizando para el estudio la escala de motivación en el trabajo-R-MAWS y la escala de procrastinación (adaptación de Álvarez, 2010) como instrumento de recolección de datos de la variable; llegando a las siguientes conclusiones: a) Existe relación entre cuatro (04) sub-dimensiones de motivación laboral y procrastinación en el personal administrativo de la Universidad Andina del Cusco (correlación negativa entre la motivación y procrastinación, lo que significa que a mayor desmotivación, existen niveles más altos de procrastinación, correlación positiva entre regulación introyectada; regulación identificada; motivación intrínseca y procrastinación, lo que quiere decir que a menor niveles de dicha sub-dimensiones mayor procrastinación). Entonces se acepta la hipótesis alterna; b) No existe relación estadísticamente significativa entre la regulación externa (motivación extrínseca) y procrastinación que se presenta en el personal administrativo de la Universidad Andina del Cusco, lo cual refiere que la procrastinación no está relacionado con recompensas o castigos laborales; c) La regulación identificada predomina en el personal



administrativo de la Universidad Andina del Cusco significa que el personal realiza sus actividades laborales en función a una motivación basada en la percepción personal sobre la importancia de una tarea a otra; d) La motivación no tiene incidencia significativa en el personal administrativo puesto que presenta índice muy bajo. Se puede señalar que la población de estudio no se encuentra desmotivada; e) No existe diferencias notorias en la motivación laboral según el sexo personal administrativo de la Universidad Andina del Cusco; f) El personal administrativo, eventual y permanente de la Universidad Andina del Cusco, no presenta diferencias relevantes en sus niveles de motivación laboral; g) La procrastinación si afecta al personal administrativo de la Universidad Andina del Cusco, teniendo una incidencia del 30% de población de estudio, donde el 1.5% de este porcentaje corresponden a niveles altos; h) Existe una diferencia entre los varones y mujeres que procrastinan del personal administrativo de la Universidad Andina del Cusco, siendo la mujeres las que menos procrastinan (63% de los varones evaluados no lo hacen, frente a un 78% de mujeres que no inciden en conducta de procrastinación); i) De acuerdo a categorías laboral del personal administrativo de la Universidad Andina del Cusco, los niveles medio y alto de procrastinación está más presente en el personal auxiliar (37%), mientras que el personal técnico presenta los niveles más bajos de incidencia a la procrastinación (26%); j) No hay diferencias notorias entre la motivación laboral y procrastinación del personal administrativo de la Universidad Andina del Cusco, según sexo, sin embargo, solo en la población femenina se presenta una correlación significativa entre la regulación introyectada y procrastinación; es decir, solo ellas mostrarían que la presión personal o el reconocimiento laboral están relacionadas con sus niveles de procrastinación.



2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Procrastinación

2.2.1.1 Historia de la procrastinación

Según Álvarez (2010) la procrastinación ha existido durante el transcurso de la historia humana. En los antiguos egipcios la referencia más cercana a la procrastinación son dos verbos, uno de ellos para referirse a la costumbre de eludir el trabajo y/o las obligaciones el otro para referirse al estado de holgazanería en una persona, ante una actividad necesaria para subsistir. Para los romanos, una noción de procrastinación se vería como la actividad de retardo, en la que los sujetos podrían contemplar la presencia de los enemigos en los conflictos militares.

Por otro lado (Steel, 2007) manifiesta que el primero en realizar un análisis histórico sobre la procrastinación fue Milgram, en el año 1992 donde concluye que en las ciudades en donde hay un alto avance de la tecnología hay también un alto índice de compromisos y fechas límites que generan que la procrastinación sea aún más elevada.

Asimismo (Ferrari, Johnson y McCown, 1995) llegan a la conclusión de que a partir de la revolución industrial la procrastinación empieza a poseer una connotación negativa, esto es a finales del siglo XVIII, antes de ello, la procrastinación fue vista con respeto en la sociedad.

2.2.1.2 Definición de procrastinación

Álvarez (2010) citado por Steel, (2007) manifiesta que la procrastinación es la tendencia a aplazar o retrasar la culminación de una obligación evitando cumplir las responsabilidades, decisiones y tareas que requieren ser desarrolladas.

En este mismo sentido, Sánchez (2010) (citado por Todd, Weiss y Lundquist, 2003) precisa a la procrastinación como una tendencia irracional de demorar las tareas que deberían ser finalizadas, pero por considerarlas tediosas, el sujeto prefiere dilatarlas



y al hacerlo, el paso del tiempo obstaculiza o dificulta que se vuelva a pensar en aquella obligación como algo que estaba proyectado; por tanto se pierde la motivación para finiquitarla.

2.2.1.3 Características de la procrastinación

Según Hernández (2016) en su trabajo de investigación consideró a los siguientes autores para describir las características de un procrastinador: Solomon y Rothblum (1984) el procrastinador se caracteriza por mostrar la interacción de componentes cognitivos, conductuales y emocionales. En primer lugar, dentro de los componentes cognitivos se encuentra el uso de justificaciones para dilatar sus acciones, pensamientos catastróficos, además de percibir un auto concepto negativo y no auto eficaz. En segundo lugar, entre los componentes conductuales se encuentra la impulsividad, distracción, incoherencia entre lo que se quiere hacer (intención) y lo que se hace (acción), más conocido como el hiato de la procrastinación y dificultad para tomar decisiones; así también la baja tolerancia a la frustración o la necesidad de buscar refuerzos inmediatos por medio de actividades placenteras, dificultad para demorar la gratificación. Asimismo, la preferencia de trabajar bajo presión, mostrar bajo autocontrol o falta de motivación para el logro se considera, indicadores potenciales de procrastinación. Así también, procrastinar es un indicador de dificultades en la autorregulación, pues la autorregulación, contrario a la procrastinación, se define como aquella conducta cuyo propósito es ayudarse a uno mismo a obtener situaciones positivas. Por último, en los componentes emocionales están el miedo al fracaso, al éxito o a lograr menos de lo que se quiere, sentimientos de culpa o ansiedad. En resumen, procrastinar es la mezcla de aspectos propios de la persona tanto a nivel de pensamientos, cogniciones, emociones y acciones que toma frente a una tarea, actividad o evento.



2.2.2 Modelos que explican la procrastinación

2.2.2.1 Modelo psicodinámico

Este modelo da importancia a las primeras experiencias del niño como un factor determinante en la postura de la personalidad en edad adulta, la memoria sub consciente llena de emociones almacenadas a lo largo de la niñez son actores relevantes en las relaciones interpersonales en el presente. Según Freud (1926), con respecto a la procrastinación, refiere que la ansiedad se manifiesta como una señal de aviso para la persona, la cual le produce intranquilidad. Así mismo, la teoría freudiana indica que hay actividades que son amenazantes para el ego y estas tareas encuentran amparo cuando se postergan, retrasa la ejecución de tareas. Esta perspectiva psicoanalítica se basa en los métodos errados de la crianza de los hijos (Ferrari, 1995), Missildine (1963) mencionan que los padres exigen un rendimiento excesivo a sus hijos, estableciendo objetivos o metas poco realistas e inalcanzables, por lo tanto, un niño frente a esta situación, pueda sentirse ansioso, triste y sin valía cuando fracase. Esto se verá reflejado cuando sea adulto, re experimentará los mismos sentimientos que experimentaba durante su infancia, los proyectará en la situación del presente, encontrándose un evento no resuelto. Finalmente, Burka y Yuen (1983) mencionan que existen dos patrones familiares o tipos de familias en las cuales existe mucha presión hacia el éxito y familias que dudan de la habilidad del niño para conseguirlo, siendo ambos una influencia perjudicial para el ser humano.

2.2.2.2 Modelo Motivacional

Ferrari (1995) menciona que la persona experimenta el placer del beneficio para realizar la actividad, y es considerada como una característica que no puede ser cambiada en la persona, en la cual el sujeto realiza diversas conductas para llegar a la meta sin importar la situación, por ello, la persona puede tener dos alternativas: la



primera es la certeza de llegar a la meta, logrando lo planificado, realizando referencia a la meta motivacional, y la segunda, el temor a frustrarse, evitando situaciones que el individuo percibe como no productiva. Cuando el temor a la frustración supera a la certeza de llegar a la meta, los individuos optan por realizar aquellas tareas donde podrán tener el éxito asegurado, conllevando esto a dilatar los trabajos que consideran difíciles o que perciban no tener la capacidad para terminarlos.

2.2.2.3 Modelo Conductual de Skinner

Skinner (1977) explica la visión actual conductual, y refiere que una conducta se mantiene cuando es reforzada, es decir, las conductas persisten por sus consecuencias por tal razón, las personas procrastinan porque sus conductas de postergación propiamente han sido retroalimentadas y además han tenido triunfo debido a diversos factores propios del ambiente, que han permitido continuar con este tipo de acciones.

Asimismo, las personas que padecen de procrastinación conductual, planean, organizan e inician las acciones que tempranamente dejan de lado sin anticipar los beneficios que conlleva el finalizar la tarea.

El enfoque conductista no puede explicar por qué no todos los estudiantes eligen siempre la recompensa a corto plazo ante la del largo plazo, es decir, por qué no todos los sujetos son procrastinadores crónicos o presentan la dilación como rasgo (Natividad, 2014).

2.2.2.4 Modelo Cognitivo de Wolters

El modelo muestra que la postergación se relaciona con el proceso de información, presión social que se representa mediante esquemas desadaptativos vinculados al no poder realizar o concluir la actividad encomendada y el temor a ser separado socialmente, estos comportamientos son analizados por el sujeto. Además, los pensamientos obsesivos surgen cuando no ejecutan la actividad o cuando se aproxima el



tiempo de entregar el trabajo, es decir, se sienten comprometidos para realizar las tareas académicas, sin embargo, si al llegar el momento de la entrega de la obligación el individuo no pudo terminar con su tarea, nacen aquellos pensamientos negativos que impiden la ejecución efectiva de la obligación (Carranza & Ramírez, 2013).

Según Natividad (2014) este enfoque muestra cómo los individuos experimentan e intervienen sus ideas, acciones y pensamientos acerca de sí mismos, también de las percepciones que tienen acerca de las otras personas. Estos elementos, habitualmente, son adaptativos, ya que no ocurren en todas las circunstancias. Se puede notar que resalta el protagonismo principal de las distorsiones cognitivas, pensamientos negativos, etc., en el desarrollo y control de sentimientos no claros y en los comportamientos desadaptativos.

Gonzáles (2014) añade, algunas conductas de las personas que procrastinan, los aplazadores crónicos emocionales son aquellos que dilatan sus actividades por otras que ellos consideran como más importantes y además que les genera como recompensa el beneficio y placer. Además, suelen ejecutar sus tareas en el último momento, lo que se ve reforzado si cumplen con sus objetivos. Para este tipo de personas el combustible que impulsa a culminar sus actividades es la presión, pues les gusta experimentarlas reiteradas veces y resultando eficientes para la ejecución de sus trabajos en el último minuto, ya que presentan el reforzador de experimentar placer y frecuentemente buscan una excusa para sus postergaciones.

2.2.3 Adicción

Según la Real Academia Española (2017) la adicción se define como el hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos.



Según la Organización Mundial de la Salud (2010) es definida como una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, teniendo como características los episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

Según Echeburua y Requesens (2012) Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, no siendo necesaria la existencia de una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta que aparentemente resultan ser inofensivos (como la internet, las compras, el juego de apuestas, etc.) pero que, en determinadas circunstancias, se tornan adictivos de esta manera interfiriendo gravemente en la vida diaria de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud. Las carencias en algunas de estas realidades son recompensadas, en cierto modo, con los logros obtenidos en otras.

Por el contrario, si una persona por distintos factores es incapaz de diversificar sus intereses y ocupa su concentración en solo en una actividad posee un alto riesgo de volverse adicto a esa conducta. La característica primordial de la adicción es la pérdida de control y la dependencia. En estos casos el comportamiento está desencadenado por una emoción que puede oscilar desde un deseo intenso, hasta una auténtica obsesión a tal grado de generar un fuerte malestar, llamado síndrome de abstinencia, si se deja de practicarlo.

Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos, el aspecto placentero de la conducta en sí, pero terminan por ser controladas



por reforzadores negativos, es decir, se busca alivio frente a la tensión emocional. Cuando una persona no es adicta puede hablar por el móvil o conectarse a internet por la utilidad, por el placer de la conducta en sí misma, en cambio una persona adicta lo hace buscando el alivio del malestar emocional, es decir, lo usa como medio para ahuyentar el aburrimiento, la soledad, la ira o el nerviosismo.

2.2.4 Redes sociales

Acerca de la definición de “Redes sociales” Morduchowicz, Marcon y Ballestrini (2010), nos dicen que, las redes sociales son comunidades virtuales. Es decir, plataformas de Internet que agrupan a personas que se relacionan entre sí y comparten información e intereses comunes. Teniendo como su principal objetivo entablar contactos, ya sea para reencontrarse con antiguos vínculos o para generar nuevas amistades. Estos autores agregan además lo siguiente, pertenecer a una red social permite al usuario construir un grupo de contactos, que puede exhibir como su lista de amigos. Las amistades pueden ser aquellas que conocieron de manera personal o a través de otros amigos, incluso amigos que a través de la red lograron conocer, ya sea por tener las mismas preferencias u otros aspectos que logren vincularlos.

Las redes sociales son sitios web que son usados como herramientas para interactuar con las personas sin importar la distancia. Puedes comunicarte con personas conocidas o desconocidas, compartir información, fotos, documentos, vídeos, ideas, etc. (FEVAS, p.6, 2015).

Santos (2012) menciona que la evolución de las redes sociales comenzó con la aparición de la primera BBS (sistema monousuario) en febrero de 1978 en Chicago, las BBS entre otras funciones permitían leer noticias e intercambiar mensajes con otros usuarios, la particularidad se encontraba en que las conexiones tenían que ser



individuales por las limitaciones de la línea telefónica, es decir, si un usuario tenía ocupada la línea era porque otro usuario se encontraba utilizándola, de esta manera obstaculizaba la línea y no podía conectarse. Esto implicaba que eran necesarias tantas líneas telefónicas como usuarios concurrentes iba a tener el sistema.

Posteriormente, en 1979 dos estudiantes de la Universidad de Duke crearon un sistema global de discusión en Internet, llamado Usenet (“Red de usuarios”) que permitía a los usuarios leer y enviar mensajes públicos a distintos grupos de noticias organizados dependiendo de su temática. Uno de los avances que traía era que los usuarios podían conectarse a los servidores simultáneamente dado que los grupos estaban distribuidos en distintos servidores que guardaban y transmitían los mensajes entre sí estando siempre sincronizados. A inicios de la década de los 80 las interfaces eran poco intuitivas y difíciles de comprender. Con la creación del entorno gráfico “Lisa” Apple consiguió crear la primera interfaz amigable e intuitiva, permitiendo abarcar el uso del ordenador a usuarios no especializados.

Tomando como base la interfaz de Apple, Microsoft desarrolló Windows con una interfaz gráfica más desarrollada, conexiones más rápidas y la aparición de dispositivos portables que favorecieron el acceso a Internet, popularizando el uso de las redes sociales. En 1995, Randy Conrads al fundar el sitio web Classmates.com creó la primera red social sobre Internet, tal y como las conocemos actualmente, tenía como finalidad mantener el contacto de sus usuarios con ex compañeros de estudios. Posteriormente aparecieron diversas redes sociales específicas para sectores que han conseguido gran popularidad: Friendster, se fundó en 2002 y estaba enfocada a reproducir sus relaciones sociales en Internet, alcanzó 115 millones de usuarios en 6 años. Flickr comenzó sus actividades en 2002 y se centraba en compartir fotografías, alcanzó 120 millones de usuarios en sus primero 6 años de existencia. Hi5 comenzó su



actividad en 2003, con un enfoque similar a Friendster en 4 años alcanzó los 70 millones de usuarios. MySpace se creó en 2003, centrado en el mundo musical, consiguió alcanzar en 2008 los 150 millones de usuarios y superar en tráfico en la red a Google. LinkedIn surgió en 2003 como un punto de encuentro entre profesionales, en comparación con las otras redes tuvo un arranque lento, alcanzando únicamente 30 millones de usuarios en sus primeros 5 años de existencia, aunque en los 3 años posteriores llegó a los 100 millones de usuarios.

Facebook nació en 2004, en esta red un usuario crea sus contenidos en un muro o biografía y otros usuarios de la red que se encuentren interesados en acceder a esta información o contenido solicitan autorización a su dueño. En sus inicios esta aplicación estaba enfocada a la creación de relaciones de amistad exclusivamente entre estudiantes universitarios, pero en 2006 se abrió a todo el mundo logrando que millones de usuarios se registraran hasta convertirse en la red social con un mayor número de usuarios activos, superando los 800 millones de usuarios en todo el mundo. Por su parte, Twitter apareció en 2006 en esta red el usuario puede crear un perfil público la misma que le permite publicar contenidos que son accesibles por todo el mundo e incluso otros usuarios pueden declararse “seguidores” logrando acceder y recibir los mensajes que de forma voluntaria ese usuario ha decidido compartir.

Las redes sociales modernas disponen distintos niveles de protección de datos, en un modelo se puede elegir qué información mantenemos de forma privada mientras que en el otro la información compartida es pública. A través de esta plataforma los usuarios evidencian que prefieren hacer públicas las diversas actividades cotidianas que puedan tener, pese a que a las mismas podrían calificarlas o mantenerlas como privadas, los usuarios tienen abierta la posibilidad de compartir pensamientos, ubicación, vídeos, fotografías, recomendaciones y mucha más información de forma voluntaria, con lo que



cada vez se resta la privacidad del usuario. Otra de las facultades que poseen los usuarios es de poder expandir a un espacio mayor las publicaciones de otros, ya sea a través de la misma aplicación o incluso a través de otras aplicaciones sin importar la temática. De este modo los usuarios de las redes sociales se han convertido en los principales creadores de contenidos de la “Red”.

2.2.4.1 Qué son y cómo funcionan las redes sociales

Según Morduchowicz, Marcon y Ballestrini (2010) las redes sociales son comunidades virtuales que permiten que los usuarios puedan mantener comunicación, intercambiar información, es decir, interrelacionarse entre personas, ya sea por tener afinidades, preferencias o intereses comunes. El principal objetivo viene a ser entablar contactos ya sea para reencontrarse con antiguos vínculos o para generar nuevas amistades, pues, además permite al usuario construir un grupo de contactos, siendo estos factibles de incrementarse, dado que al añadir nuevas personas ya sean conocidas o no le permite tener un campo mayor de acceso a información de los mismos.

En este mismo sentido Muñoz (2013) (citado por Boyd y Ellison, 2007) define una red social como un servicio que permite a los individuos: a) Construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado; b) Articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión; y c) Ver y recorrer su lista de las conexiones y de las realizadas por otros dentro del sistema.

Por otro lado también se puede decir que las redes sociales son sitios web que sirven como medio para que las personas se comuniquen sin importar la distancia. Permite una amplia gama de actividades como es compartir información, fotos, documentos, vídeos, ideas, etc. FEVAS (2015)

Entre los últimos avances de Internet se encuentran las llamadas redes sociales (entre ellas, Tuenti, Facebook o Twitter) que tienen por objetivo crear un espacio en el



que los usuarios puedan comunicarse, compartir opiniones, emociones o experiencias, en suma, interactuar.

Las redes sociales son entonces espacios virtuales creados para las relaciones interpersonales, pero habitualmente operan como medios para articular relaciones reales, o al menos se orientan con esa expectativa. La estructura de una red social está formada por personas que están interconectadas por Internet por diferentes tipos de vínculos (afectivos, familiares, laborales, sexuales, de amistad, etcétera). Estas redes poseen un carácter dinámico, en continua evolución (hay personas que aparecen y otras que desaparecen) y, en general, abierto a nuevas incorporaciones, lo que posibilita acceder de forma sencilla al contacto con personas desconocidas.

En general, los contactos se forman entre jóvenes que tienen intereses similares, por lo que son escasas aquellas relaciones con personas de otras edades o con intereses distintos y además de ser poco significativas, lo que no significa que las redes sociales sean patrimonio exclusivo de los jóvenes y adolescentes. En Facebook, por ejemplo, una persona puede poseer una o varias cuentas con diferentes perfiles.

La alfabetización digital ha alcanzado a las personas ancianas y jubiladas, permitiendo esto que las personas de edad avanzada participen en foros y escriban en blogs y en redes sociales. De este modo, las redes sociales permiten conectar con amigos, entablar nuevas relaciones, seguir la pista de relaciones pasadas (por ejemplo, de antiguos compañeros del colegio) y conocer hasta cierto punto la intimidad de las personas (Echeburua y Requesens, 2012, p. 22).

2.2.4.2 Características de las redes sociales

Acerca de las características de las redes sociales los autores Molina y Toledo (2014) (citados por Flores, Morán y Rodríguez, 2013) nos explican que las redes sociales tiene diferentes características, pero fundamentalmente estas se pueden dividir



en dos: por un lado las características cuantitativas, y por otro las características cualitativas. Con respecto a las primeras estas se relacionan con el número de miembros o la frecuencia de contacto y entre sus características se encuentran la densidad, la proximidad para alcanzar a otra persona dentro de la red, la cantidad de contactos directos a los que se puede llegar, la cantidad total de usuarios, los caracteres que diferencian a los miembros, y finalmente, la distancia real entre los diferentes usuarios, en resumen se tiene como características : a) Densidad: Grado en que se han activado efectivamente los vínculos posibles entre las personas dentro de la red; b) Proximidad: Distancia física o número de pasos que una persona tiene que dar para alcanzar a otra; c) Rango: Cantidad de contactos directos que tiene una persona dentro de la red; d) Tamaño: Número de personas en la red; e) Homogeneidad: Grado de características similares que tienen los que conforman la red; f) Dispersión: Distancia geográfica que separa a los miembros de la red.

Mientras que las características cualitativas se enfocan en aspectos como la amistad o la tolerancia entre los distintos miembros, dentro de las características cualitativas se encuentra: el contenido, los vínculos que se producen entre usuarios directos, la dirección que se trata de la reciprocidad en las relaciones, el valor que otorgan los usuarios a las relaciones y la multiplicidad que es el grado en que se puedan relacionar los miembros de diferentes formas, la durabilidad de la red como tal (Madariaga, Abellos y Sierra, 2010, p. 37).

2.2.5 Ventajas y desventajas de las redes sociales

2.2.5.1 Ventajas de las redes sociales

Definitivamente las redes sociales tienen muchas ventajas, y en este apartado analizaremos algunas de estas, según González, Merino y Cano (2009) nos explican



que, resulta necesario e importante detallar los aspectos positivos que las redes sociales proporcionan a la población, entre ellos están el sentimiento de seguridad que se encuentra al pertenecer a un grupo determinado con intereses similares y donde los usuarios puedan interactuar sin ningún tipo de inconvenientes. Asimismo permite que los usuarios a través de los foros y grupos se puedan expresar y comunicar a los demás, sus emociones, pensamientos, creencias, y también conocer las opiniones de los demás. Resulta ser también de mucho beneficio para los individuos introvertidos, o tímidos, pues las redes sociales resulta ser de gran ayuda, ya que es una fuente de interacción en donde pueden crear vínculos, y hacer amistades, sin ponerse rojos (eritrofobia), o experimentar sudoración, nerviosismo, ansiedad u otro tipo de situaciones que son el soporte que impiden desenvolverse con total libertad a las personas.

En la misma dirección Echeburua (2009) nos dice que los nuevos sitios sociales y la nueva tecnología han inducido un cambio muy marcado e importante en la vida de muchas personas y de la sociedad en sí. Entre las ventajas y el protagonismo que las redes sociales se puede mencionar las siguientes: a) facilitan la comunicación con personas que se encuentran cerca o lejos; b) exigen atención y dedicación casi en su totalidad; c) se han embutido en casi todos los hogares, todas las personas tienen acceso a estos sitios sin ninguna restricción; d) en cualquier momento se tiene acceso a las redes sociales; e) facilitan el acceso a la información sobre todo del mundo artístico, empresarial, político, noticias, etc.; f) facilitan el trabajo y publicidad de los productos que ofrecen, tanto personas particulares como las empresas; g) facilitan la libertad de expresión, se puede decir lo que se piensa; h) facilitan conocer mucho mejor a unas personas con otras y el contexto en el que viven; i) facilita conocer entornos alejados y remotos, inaccesibles para la mayoría; j) ayuda a conocer otros puntos de vista de personas de otras nacionalidades y creencias; k) facilitan el entretenimiento y disfrute



del ocio, por medio de juegos, chistes, canciones y links interesantes, el usuario puede pasar un buen momento; 1) son gratuitas, e inmediatas, solo basta un clic para acceder a ellas.

De acuerdo a las características mencionadas anteriormente, resulta fácil afirmar que las redes sociales y la innovación tecnológica trae consigo beneficios que ayudan a hacer la vida más sencilla, el hecho de poder contactar de manera eficiente con personas que se encuentran alejadas genera satisfacción a los usuarios. Cualquier cambio en la historia de la sociedad se remarca y trasciende, por ejemplo en años anteriores se dificultaba el acceso a la información de manera inmediata, realidad que es muy distinta a la actualidad.

2.2.5.2 Desventajas de las redes sociales

Las redes sociales resultan ser muy ventajosas para las personas que le dan un uso adecuado y moderado a estas, aunque también se debe conocer los aspectos negativos o desventajas que muchos psicólogos, padres de familia y maestros mencionan haber experimentado con niños, adolescentes y jóvenes, que en lugar de aprovechar adecuadamente las redes no lo hacen y terminan envueltos en problemas.

Estas desventajas podemos enumerarlas de la siguiente manera: a) la comunicación ya no es directa, en consecuencia los jóvenes realizan todo por medio de un ordenador, chats, publicaciones entre otros; b) las actividades recreativas, deporte o reuniones sociales se han quedado atrás, porque muchos prefieren navegar en las redes sociales; c) los peligros como secuestros y problemas de diferente índole que han tenido muchos jóvenes, se iniciaron a causa de la información que publican éstos en sus redes sociales; d) el mal uso de las redes sociales es un medio que impide crear responsabilidad en las actividades de los niños y jóvenes en su vida cotidiana; e) alteración del sueño, por dedicar más horas a las redes sociales; f) aislamiento en relaciones familiares, de



amistad entre otras; g) ansiedad por conectarse todo el tiempo; i) largos periodos de tiempo de dedicación a las redes sociales; h) el abuso y adicción de los niños y jóvenes por las redes sociales.

Estas consecuencias han provocado una importante alarma entre padres de familia y profesores, ellos expresan que la primera consecuencia proviene del tiempo dedicado a las redes sociales. Es necesario decir que también existen padres de familia que no toma interés en el tiempo que invierten sus menores hijos en el uso de las redes sociales. El problema no se manifiesta cuando se hace partícipe de una red social, sino cuando los jóvenes encaminan las energías solamente a esta actividad y descuidan las responsabilidades escolares, profesionales y familiares ahí se inicia una situación de alerta.

Según González, Merino y Cano (2009), estos autores nos demuestran que, entre las desventajas se encuentran por ejemplo, las siguientes: a) a muchos jóvenes les cuesta establecer límites y aceptan invitaciones en sus redes sociales de personas que aún no conocen; b) es tan grande el deseo de pertenecer a las redes sociales que muchos mienten en la fecha de nacimiento, para poder ingresar o también cuentan con dos o más cuentas con diferentes perfiles y personalidades; c) debido al anonimato que ofrecen las redes sociales, los usuarios, pueden llegar a crear una falsa identidad, con el objetivo de gustar a los demás, y publicar un perfil con fotos de otras personas o de algún artista.

2.2.6 Redes sociales más utilizadas

2.2.6.1 Facebook. (www.facebook.com)

Es la red social más popular en la actualidad. Fue creada en el año 2004 por estudiantes de la Universidad de Harvard, en Estados Unidos. Hoy en día funciona como una red para hacer nuevos amigos o re encontrarse con antiguos. Los usuarios



publican información personal y profesional, suben fotos, comparten música o videos, chatean y son parte de grupos según intereses afines.

2.2.6.2 Twiter. (www.twitter.com)

No es aún de las más masivas, pero es posiblemente, una de las que más creció en los últimos años, desde que nació en el 2006. Permite a los usuarios enviar mini-textos, mensajes muy breves denominados “tweets”, de no más de 140 caracteres. Las estadísticas dicen que circulan más de 3 millones de “tweets” por día.

2.2.6.3 MySpace. (www.MySpace.com)

Esta red social apareció en el 2003 y es la segunda más visitada de Internet. Se define como un sitio social, ganó su popularidad al permitir crear perfiles para músicos, convirtiéndose en una plataforma de promoción de bandas. Los usuarios de esta red pueden subir y escuchar música en forma legal. (Morduchowicz, Marcon, Sylvestre y Ballestrini, 2010)

2.2.6.4 Google+

Es un servidor de la red social de Google, empresa multinacional con sede en California y sede europea en Irlanda. El director ejecutivo de la empresa, a junio de 2013 es Larry Page, quien lo cofundó con Sergey Brin en 1998. Google+ se lanzó en junio de 2011. Según el propio Google, el servicio tiene —a fecha de junio de 2013— más de 400 millones de usuarios y más de 1 millón de páginas de empresa. Afirman, además, que la presencia en Google+ aumenta el porcentaje de clics (CTR o Click Through Rate) en los enlaces en la página de resultados de Google (SERP o Search Engine Results Page), debido a la «búsqueda mejorada socialmente».

2.2.6.5 YouTube

YouTube es una red social de almacenamiento y difusión de vídeos, propiedad de Google, que la adquirió en 2006, un año después de su lanzamiento. Cada día se



visualizan en el mundo más de mil millones de vídeos en YouTube. Una cuarta parte de las reproducciones procede de dispositivos móviles. Lejos de ser sólo un sitio para la búsqueda de vídeos y musicales, en la actualidad representa una fuente de información vital para muchos usuarios. Tiene, por tanto, sentido usar YouTube para difundir los contenidos de vídeo que se creen de manera personal o empresarial. El primer paso para ello es, por supuesto, la creación de estos vídeos. Esto tiene una cierta barrera de entrada que, sin embargo, es cada vez más baja. Con un móvil de buena calidad y algo de práctica, se pueden grabar vídeos de suficiente calidad para usarlos en nuestra plataforma digital. El valor añadido de YouTube frente a otras redes sociales de difusión de vídeos es su gran número de usuarios y su integración con los servicios de Google, en especial con la pestaña «Vídeos» del buscador y con Google+. Además, los usuarios pueden oprimir clic en “me gusta” y comentar los vídeos desde su cuenta de Google, sin necesidad de crear una cuenta específica en YouTube.

2.2.6.6 Instagram

Es una aplicación social para compartir imágenes, vídeos, historias y noticias de hasta quince segundos con una excelente integración en el entorno móvil. Lanzada en 2010 sólo para usuarios de iPhone, fue adquirido por Facebook en 2012. En la actualidad está disponible también para móviles con Android y cuenta con 130 millones de usuarios en todo el mundo. Es una aplicación muy sencilla que se descarga en el teléfono móvil, pues se trata de compartir las fotografías y los vídeos del día a día, hechos con el móvil, recortados a formato polaroid (seña de identidad de Instagram) y pasados por alguno de los filtros de la aplicación.



2.2.7 Factores de riesgo

Según Echeburúa y Requesens (2012), nos indica que los adolescentes constituyen un grupo de riesgo porque pueden mostrar conductas de rebeldía ante los padres, tienden a buscar sensaciones nuevas y emociones fuertes y son los que más se conectan a Internet, además de ser quienes más familiarizados están con las nuevas tecnologías. Sin embargo, hay personas más vulnerables que otras a las adicciones. De hecho, la disponibilidad ambiental de las nuevas tecnologías en las sociedades desarrolladas es muy amplia y, sin embargo, sólo un reducido número de personas muestran problemas de adicción. Los factores de riesgo pueden ser personales, familiares o sociales o una combinación de varios de ellos.

2.2.7.1 Factores personales

En algunas ocasiones hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la debilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad o disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor), la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades), y la búsqueda exagerada de emociones fuertes, que se resume en el deseo de mostrar una infracción de las normas.

Ocurre sin embargo, que en la adicción existe un problema de personalidad o timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, por ejemplo, o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas. De esta forma, Internet, las redes sociales o los aparatos de última generación pueden actuar como un reemplazo tecnológico. En estos casos, lo que les falta a estas personas es el cariño, que llena de sentido nuestra vida y contribuye de forma decisiva a nuestro equilibrio psicológico.



2.2.7.2 Factores familiares

Ciertos entornos familiares no resultan propicios para la adquisición de pautas de conductas sanas y socialmente adaptadas. Así, por ejemplo, los entornos familiares rígidos, caracterizados por un estilo educativo autoritario, propician el desarrollo de hijos dependientes, irresponsables o rebeldes, que pueden actuar en oposición a las normas de los padres y guardar sentimientos de rabia y rencor hacia ellos. A su vez, un entorno familiar permisivo o desestructurado, con normas inexistentes o inconsistentes y con falta de coherencia entre el modelo paterno y el materno, no ayuda al establecimiento de un repertorio de conductas saludables y de un autocontrol adecuado en el adolescente ni ofrece un apoyo emocional apropiado. Al no haber interiorizado los límites necesarios, muchos de los hijos crecidos en este ambiente pueden resultar egocéntricos, caprichosos e impulsivos.

2.2.7.3 Factores sociales

Estos factores sociales se refieren al aislamiento social o las relaciones con un grupo de personas que abusan de las nuevas tecnologías pueden incitar al adolescente a engancharse a Internet o a las redes sociales. Esta tendencia a dejarse influir por el entorno o a compensar en el mundo virtual las carencias del mundo real se intensifica cuando el entorno familiar está poco cohesionado y no consigue modular los impulsos del adolescente. En resumen, un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres corre el riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos). Pero éste es también el prototipo de muchas personas que abusan del alcohol y de las drogas. Por ello, se puede sostener que este



factor nos describe un perfil de un adicto, “adicto a las nuevas tecnologías”, entonces debemos hablar de personas propensas a sufrir adicciones a las redes sociales. La elección de un tipo u otro de adicción va a ser una cuestión de un análisis más profundo. (Echeburúa y Requesens, 2012, pp. 81 – 85).

2.2.8 Adicción a redes sociales

Según Echeburúa y Corral (2010) las adicciones a redes sociales se da cuando la persona se conecta a internet buscando el alivio del malestar emocional aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etc. Los jóvenes dejan de interactuar socialmente, tienen bajo rendimiento en los estudios e interfiere en su vida cotidiana. Entonces lo que caracteriza a la adicción a las redes sociales no es la conducta, sino, cómo el individuo se relaciona con las redes sociales y el uso de la tecnología.

Escurrea y Salas (2014) sostienen que la adicción a las redes sociales es un tipo de adicción comportamental o psicológica repetitiva que da placer a la persona, pero al no ser controlada genera necesidad asociada con ansiedad.

2.2.8.1 Adicción sin droga

Según Echeburúa, Labrador y Becoña (2009) estos autores nos explican que, a un nivel clínico, ciertas conductas como el abuso de las nuevas tecnologías (iPhone o móviles), el juego patológico, la hipersexualidad, la dependencia de las compras, el ejercicio físico, el abuso de internet, etc., pueden considerarse como adicciones. Los síntomas observados en estas conductas son básicamente similares a los generados por las drogodependencias. Estar enganchado a la red, por ejemplo, puede actuar como un estimulante que produce cambios fisiológicos en el cerebro. Para algunas personas el abuso de internet en sus diversas alternativas (redes sociales virtuales, chatear en el Messenger, bajarse películas del Emule, exhibirse en una webcam, navegar por internet,



etc.) es tal que su privación, que puede causarles síntomas de abstinencia, como por ejemplo, un humor depresivo, irritabilidad, deterioro en la concentración y trastornos del sueño.

Lo que define a una conducta adictiva no es tanto la frecuencia con que se realiza ésta, que por otra parte, es habitualmente alta, sino la pérdida de control por parte del sujeto, el establecimiento de una relación de dependencia, la tolerancia (es decir, la necesidad progresiva de mayores dosis) y la interferencia grave en la vida cotidiana.

2.2.8.2 Dimensiones de la adicción a las redes sociales

Según Escurra y Salas (2014) nos presentan las dimensiones del cuestionario de adicción a redes sociales, lo cual se clasifica en el siguiente orden: a) Obsesión por las redes sociales, que es el compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes; b) Falta de control personal en el uso de las redes sociales, que se explica como la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales, con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios; c) Uso excesivo de las redes sociales, esto se refiere a las dificultades para controlar el uso de las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo uso, además, indicando el hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no poder ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las mismas.

2.2.9 Teorías de las conductas adictivas

2.2.9.1 Teoría Neuro científica

Los estudios de conversación humana han documentado que entre el 30 y 40% del habla cotidiana se usa para transmitir información a otros. Acerca de las



experiencias privadas o relaciones personales y las encuestas recientes sobre el uso de Internet indican que más del 80% de publicaciones a sitios de redes sociales (como Twitter) consiste simplemente en anuncios sobre las propias experiencias inmediatas, ya a los 9 meses de edad, los niños comienzan a tratar de atraer la atención de otros en diferentes aspectos del entorno que les parezcan importantes. Y están los jóvenes y los adultos, que en todas las sociedades hacen intentos constantes de impartir su conocimiento a los demás. Demostrando apoyo empírico a esta posibilidad que, en las últimas dos décadas, los investigadores han caracterizado como un sistema de regiones neuronales que responde a la anticipación y recepción de recompensas.

Tanto en humanos como en animales, el meso límbico. El sistema de dopamina, que incluye el núcleo accumbens, (NAcc) y el área tegmental ventral (VTA), responden con firmeza a recompensas primarias tales como alimentos, recompensas secundarias tales como dinero u otras fichas que pueden cambiarse por recompensas primarias, e incluso recompensas sociales, como aprender que otros compartan su opinión o publicación y con esto experimentan satisfacción y captan un breve vislumbre y se ven como un miembro atractivo al sexo opuesto (Tamir y Mitchell, 2012).

2.2.9.2 Teoría conductual

Según Edward Lee Thorndike (1874-1949) que realizó diversos experimentos con animales para estudiar el aprendizaje. Introdujo gatos en cajas-problema para observar si conseguían escapar de ellas y de qué modo. En las cajas había varios elementos con los que los gatos podían interactuar, como un botón o una anilla, y sólo el contacto con uno de estos objetos podía hacer que se abriera la puerta de la caja. Al principio los gatos conseguían salir de la caja por ensayo y error, pero a medida que se repetían los intentos cada vez escapaban con más facilidad. A partir de estos resultados Thorndike formuló la ley del efecto, que afirma que si una conducta tiene un resultado



satisfactorio es más probable que se repita, y que si el resultado es insatisfactorio esta probabilidad disminuye.

Posteriormente el mismo Thorndike, formularía la ley del ejercicio, según la cual los aprendizajes y hábitos que se repiten se ven reforzados y los que no se repiten, se debilitan. Para Thorndike el aprendizaje no es más que una conexión de estímulos – respuestas, una asociación entre las sensaciones que los organismos reciben y los impulsos a la acción que estas desencadenan (aprendizaje instrumental), según este modelo el aprendizaje instrumental es consecuencia del reforzamiento o el debilitamiento de la asociación entre una conducta y sus consecuencias. Esto sirvió como base para formular propuestas, en el surgimiento del verdadero conductismo (Figueroba, 2018).

Según Skinner, científico que introdujo los conceptos de refuerzo positivo y negativo, nos explica que se denomina refuerzo positivo al hecho de premiar una conducta dando algo, mientras que el refuerzo negativo consiste en la retirada o la evitación de un evento desagradable. En ambos casos, la intención es la de aumentar la frecuencia e intensidad de aparición de una conducta determinada. Skinner defendía el conductismo radical, que mantiene que todo el comportamiento es resultado de asociaciones aprendidas entre estímulos y respuestas. El enfoque teórico y metodológico desarrollado por Skinner se conoce como “Análisis experimental de la conducta”. (Figueroba, 2018).

Skinner comenta sobre uno de los hallazgos que obtuvo en sus investigaciones con ratones, y es el siguiente: cuando los ratones apretaban una palanca para encontrar comida, el comportamiento de estos animales se volvió más compulsivo que cuando la recompensa fue variable. Si un ratón obtiene comida cada vez que pulsa una palanca, entonces acude a la palanca cada vez que tiene hambre. Pero si la comida sale al pulsar



la palanca de manera variable, entonces el ratón se queda ahí enganchado constantemente apretando la palanca una y otra vez, una y otra vez. Ese mismo comportamiento es el que entra en funcionamiento en nuestro cerebro cuando nos quedamos enganchados a una máquina tragamonedas esperando a que salga dinero, apretando la palanca una y otra vez. Curiosamente, ese efecto de "recompensa variable - enganche constante", es el mismo efecto que nos hace refrescar la página en Twitter o Facebook constantemente o que nos hace mirar el email docenas de veces al día. Un email tiene el potencial de ser una pequeña recompensa emocional creando en nuestro cerebro una reacción química de satisfacción. Algo bueno y divertido puede salir del inbox, lo malo es que funciona de manera variable. Ese es el funcionamiento de muchos procesos en internet, que puede llegar a mantener enganchadas a las personas a la bandeja de entrada, igual que si fuésemos ratones esperando comida. (Encinar, 2009).

2.2.9.3 Teoría del aprendizaje cognitivo social

Albert Bandura, Psicólogo Canadiense, realizó estudios psicológicos sobre aprendizaje, dándole importancia al aspecto cognitivo, Bandura apoya el enfoque social-cognitivo. Tomando en cuenta la conducta humana en la interacción entre el sujeto (interpretaciones) y el entorno (castigos y respuestas).

Esta teoría del aprendizaje social o aprendizaje vicario de Bandura, sostiene que la mayoría de las imágenes de la realidad en la que asentamos nuestras acciones, están realmente inspiradas en la experiencia que adquirimos a través de otras personas (experiencia vicaria). Y es que nos pasamos muchas horas del día adquiriendo conocimientos a través de este tipo de aprendizaje. Cada uno de nosotros tenemos un repertorio de personas a las que tomamos como referencia en diferentes ámbitos de la vida, como por ejemplo, nuestros padres, profesores, compañeros del trabajo, amigos y personajes públicos que “inspiran” diferentes conductas, casi sin darse cuenta.



Sin embargo, los seres humanos no somos ordenadores, entonces la persona elige el modelo, lo observa atentamente, lo memoriza y evalúa si ayuda imitarle, o no. Dentro del aprendizaje vicario, esta evaluación resulta muy importante, es lo que diferencia a la forma de ver el aprendizaje de Bandura respecto a otros modelos, y lo que hará se reevalúe la teoría denominándola aprendizaje cognitivo-social.

Cuando hacemos funcionar la memoria, graficamos imágenes mentales de lo que hemos visto hacer a nuestro modelo. Utilizamos también, un discurso verbal interno, y recordamos lo que sucedió en ese momento. A partir de ahí, tomamos decisiones: “si queremos reproducir el comportamiento aprendido o no” o “si lo hacemos de forma exacta”. Incluso lo podemos ir modificando esta conducta en relación de nuestro objetivo, entonces entra en juego la motivación de cada persona y el interés que tiene en ejecutar la conducta.

El experimento del muñeco bobo de Bandura, sobre la agresividad, sirvió para darle una base empírica a su teoría, este experimento del muñeco bobo, trata de conciliar su teoría del aprendizaje por observación con la agresividad, entonces el objetivo, era llegar a una conclusión sobre la influencia que ejercía la violencia que observaban los niños en modelos.

En la teoría de aprendizaje social, Bandura diferenció cuatro procesos que se desarrollan necesariamente en el aprendizaje social:

- a. **Atención:** Resulta totalmente indispensable que la atención del aprendiz esté focalizada en el modelo que realiza la conducta. Cualquier distractor interrumpiría la tarea de aprendizaje.
- b. **Retención:** La memoria juega un papel muy importante. La persona que está integrando un nuevo comportamiento, debe almacenarlo en su memoria para reproducirlo a continuación.



- c. **Reproducción:** En este punto, además de la puesta en marcha de la conducta, la persona debe ser capaz de reproducir simbólicamente el comportamiento. Por ejemplo, por mucho que un niño vea a su profesor de fútbol jugar, no quiere decir que vaya a patear la pelota igual que él, primero tiene que tener la capacidad motora para realizar esos movimientos. Se integrará entonces el tipo de movimiento y la acción, pero esto requiere de repetición para realizar la conducta correctamente, además, debe haber una capacidad cognitiva para poder poner en marcha todos los mecanismos de recuperación simbólica, o sea, que el niño necesite obligatoriamente haber llegado a este nivel de desarrollo cognitivo.
- d. **Motivación:** A un teniendo las imágenes mentales de la conducta observada, hace falta querer realizarla. Podemos tener distintos motivos, por ejemplo:
Refuerzo/castigo pasado: Se basa en el conductismo tradicional. Cuando ya hemos realizado una conducta y hemos obtenido algo bueno a cambio (un refuerzo). Esto hace que volvamos a reproducirla si buscamos conseguir el mismo refuerzo. Refuerzos/castigos prometidos: Expectativas de lo que se pretende conseguir. Imaginamos las consecuencias. Refuerzo/castigo vicario: Lo que hemos visto que consiguió.

2.3 Hipótesis

H1: Existe relación significativa entre procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.

Ho: No existe relación significativa entre procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.

2.4 Variables

V1: Procrastinación

V2: Adicción a redes sociales



2.4.2 Operacionalización de variables

Expresión final de la variable	Dimensiones / Indicadores	Instrumento de recolección e ítems	Niveles o rangos
La procrastinación se refiere a la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una labor evitando las responsabilidades, decisiones y tareas que requieren ser desarrolladas que presentan los estudiantes de la UAC, el cual es medido por la escala de procrastinación académica.	V1: Procrastinación Niveles de procrastinación académica.	Cuestionario Escala de procrastinación académica 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	Alto 36 – 60 Promedio 25 – 35 Bajo 12 - 24 Muy alto 92 A + Alto 68 - 91 Promedio 44 – 67 Bajo 20 – 43 Muy bajo 0 – 19
La adicción a redes sociales hace referencia cuando la persona se conecta a internet buscando el alivio del malestar emocional, aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etc. que presentan los estudiantes de la UAC, la que es medida por el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales.	V2: Adicción a redes sociales Obsesión por las redes sociales. - Pensar constantemente y fantasear con ellas. - Ansiedad y preocupación. Falta de control personal en el uso de las redes sociales. - Preocupación por la falta de control. Uso excesivo de las redes sociales. - Dificultad para controlar el uso de las redes sociales.	Cuestionario sobre uso de redes sociales (ARS). 2,3,5,6,7,13,15,19,22,23 4,11,12,14,20,24 1,8,9,10,16,17,18,21	Obsesión Muy alto 32 A + Alto 24 – 31 Promedio 16 – 23 Bajo 8 – 15 Muy bajo 0 – 7 Falta de control personal Muy alto 16 A + Alto 11 - 15 Promedio 6 - 10 Bajo 1 – 5 Muy bajo 0 Uso excesivo Muy alto 28 A + Alto 21 - 27 Promedio 14 - 20 Bajo 7 - 13 Muy bajo 0 – 6



2.5 Definición de términos básicos

2.5.1 Procrastinación

Es la tendencia a posponer o retrasar la finalización de una labor evitando las responsabilidades, decisiones y tareas que requieren ser desarrolladas (Álvarez, 2010).

Angélica Sánchez, define la procrastinación como una tendencia irracional de demorar las tareas que deberían ser completadas pero, por considerarlas tediosas, el sujeto prefiere aplazarlas y al hacerlo, el paso del tiempo obstaculiza o dificulta que se vuelva a pensar en la tarea como algo que estaba proyectado, por tanto se pierde la motivación para realizarla (Sánchez, 2010)

2.5.2 Procrastinación académica

Demora innecesaria e injustificada de las tareas relacionadas con los estudios. (Rodríguez y Clariana, 2017)

2.5.3 Adicción

La adicción se define como el “hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida ciertos juegos”. (Real Academia Española, 2017)

Es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. (Organización Mundial de la Salud, 2010)

2.5.4 Redes sociales

Son sitios web que sirven para que las personas se comuniquen aunque estén lejos. Pueden comunicarse con personas conocidas o desconocidas, compartir información, fotos, documentos, vídeos, ideas, etc. (FEVAS, 2015)



2.5.5 Adicción a redes sociales

Cuando experimentan dependencia y pérdida de control, es decir, muestran una real imposibilidad de autocontrol por sí mismas a los excesos cometidos, a pesar de presentar consecuencias negativas para su salud y bienestar. (Echeburua y Requesens, 2012)

Es cuando la persona se conecta a internet buscando el alivio del malestar emocional aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etc. Los jóvenes dejan de interactuar socialmente, no rinden en los estudios e interfiere en su vida cotidiana. De lo que caracteriza a la adicción a las redes sociales es cómo el individuo se relaciona con las redes sociales y el uso de la tecnología. (Echeburúa y Corral, 2010)

2.5.6 Conducta adictiva

Es la pérdida de control, dependencia, la tolerancia (es decir, la necesidad progresiva de mayores dosis) y la interferencia grave en la vida cotidiana del sujeto. (Echeburúa y Corral, 2009)



Capítulo 3

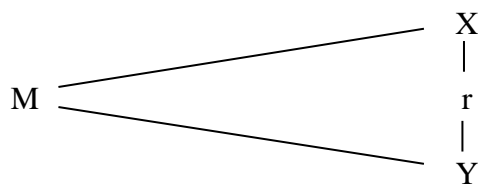
Método

3.1 Tipo de investigación

El estudio corresponde a una investigación de tipo no experimental, (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), este tipo de investigación, tiene como objetivo conocer la relación entre procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.

3.2 Diseño de Investigación

La investigación es de diseño descriptivo correlacional (Hernández et al., 2014) ya que describe la relación entre procrastinación académica y la adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, estableciendo un análisis de dichas relaciones en cada uno de los factores que componen las variables de estudio.



Dónde:

M: Muestra

X: Procrastinación

Y: Adicción a redes sociales

r: Correlación



3.3 Población y muestra

3.3.1 Descripción de la población

El universo poblacional está conformado por todos los estudiantes matriculados durante el semestre académico 2018 – I, en las 20 escuelas profesionales de la sede central de la Universidad Andina del Cusco, haciendo un total de 14082 estudiantes.

En la distribución poblacional según escuelas profesionales se observa que la escuela profesional de derecho concentra el mayor porcentaje de estudiantes (13.35 %), seguido de ingeniería civil (10.10 %) y administración con (8.88 %), las escuelas de menor población estudiantil son educación con (0.45 %), finanzas con (0.74) y Tecnología médica: terapia física y rehabilitación con (0.82 %).

Tabla 1

Distribución de los estudiantes matriculados en el semestre académico 2018 – I según escuelas profesionales

Nro.	Escuela Profesional	f	%
1	Administración	1250	8.88
2	Administración de negocios internacionales	390	2.77
3	Arquitectura	921	6.54
4	Contabilidad	1276	9.06
5	Derecho	1880	13.35
6	Economía	1147	8.15
7	Educación	64	0.45
8	Enfermería	206	1.46
9	Estomatología	550	3.91
10	Finanzas	104	0.74
11	Ingeniería ambiental	568	4.03
12	Ingeniería civil	1422	10.10
13	Ingeniería de sistemas	465	3.30
14	Ingeniería industrial	786	5.58
15	Marketing	166	1.18
16	Medicina humana	1175	8.34
17	Obstetricia	318	2.26
18	psicología	895	6.36
19	Tecnología médica: terapia física y rehabilitación	116	0.82
20	Turismo	383	2.72
Total:		14082	100

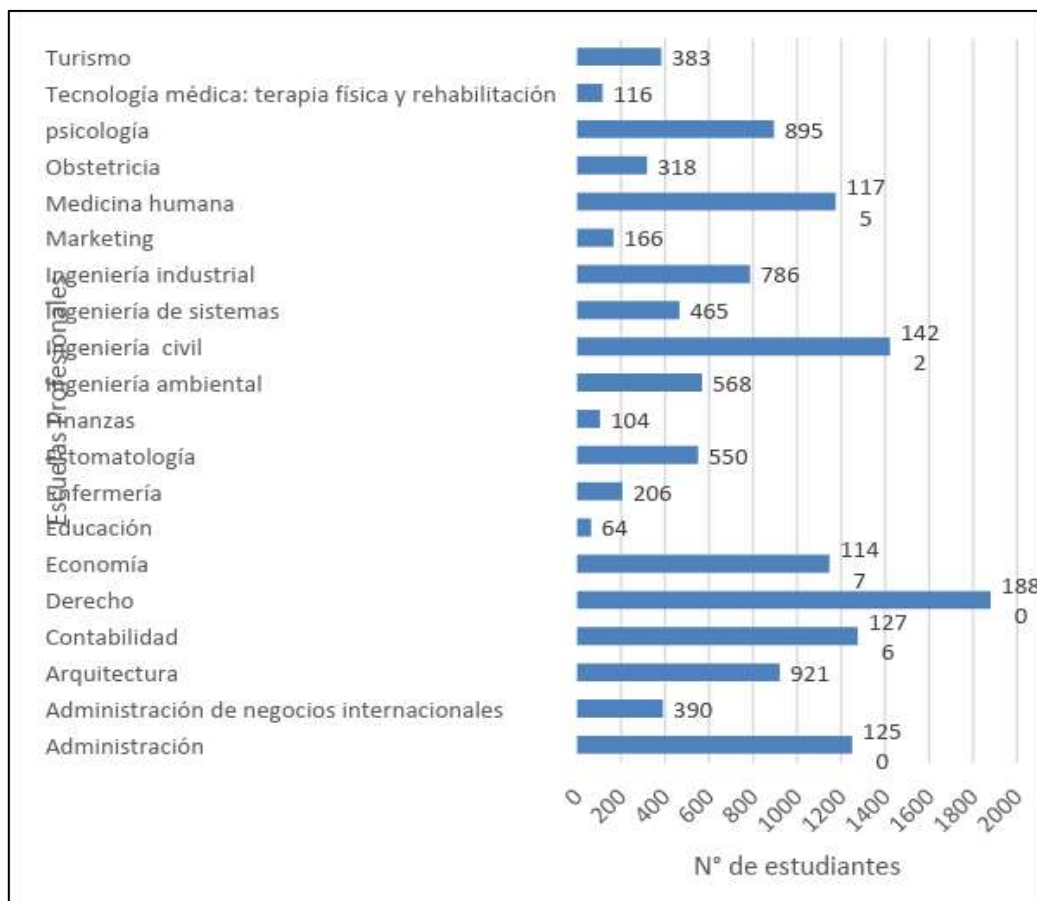


Figura 1: Distribución de los estudiantes matriculados en el semestre académico 2018 – I según escuelas profesionales

3.4 Muestra y muestreo

Se utilizó el muestreo probabilístico para la investigación, la selección de la muestra se hizo de forma aleatoria aplicando la fórmula estadística, para determinar el tamaño de la muestra, teniendo en consideración la población finita referida a 14082 estudiantes.

$$n = \frac{N Z_{1-\alpha}^2 p q}{(N - 1) E^2 + Z_{1-\alpha}^2 p q}$$

$$n = \frac{14082(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(14082 - 1)(0.05)^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = 373.98 = 374$$



Dónde:

$N = 14082$ Tamaño poblacional

$Z_{1-\alpha}^2 = 1.96$ Valor de la normal estándar al 95% de confiabilidad

$p = 0.5$ Probabilidad de éxito

$q = 0.5$ Probabilidad de fracaso

$E = 0.05$ Error de estimación.

La muestra está conformada por 374 estudiantes de la sede central de la Universidad Andina del Cusco.

Según el muestreo estratificado proporcional de acuerdo a los grupos de investigación se tiene.

Tabla 2

Distribución de la muestra según escuela profesional

Nro.	Escuela Profesional	f	n
1	Administración	1250	33
2	Administración de negocios internacionales	390	10
3	Arquitectura	921	24
4	Contabilidad	1276	34
5	Derecho	1880	50
6	Economía	1147	30
7	Educación	64	2
8	Enfermería	206	6
9	Estomatología	550	15
10	Finanzas	104	3
11	Ingeniería ambiental	568	15
12	Ingeniería civil	1422	38
13	Ingeniería de sistemas	465	12
14	Ingeniería industrial	786	21
15	Marketing	166	4
16	Medicina humana	1175	31
17	Obstetricia	318	9
18	Psicología	895	24
19	Tecnología médica: terapia física y rehabilitación	116	3
20	Turismo	383	10
	Total:	14082	374

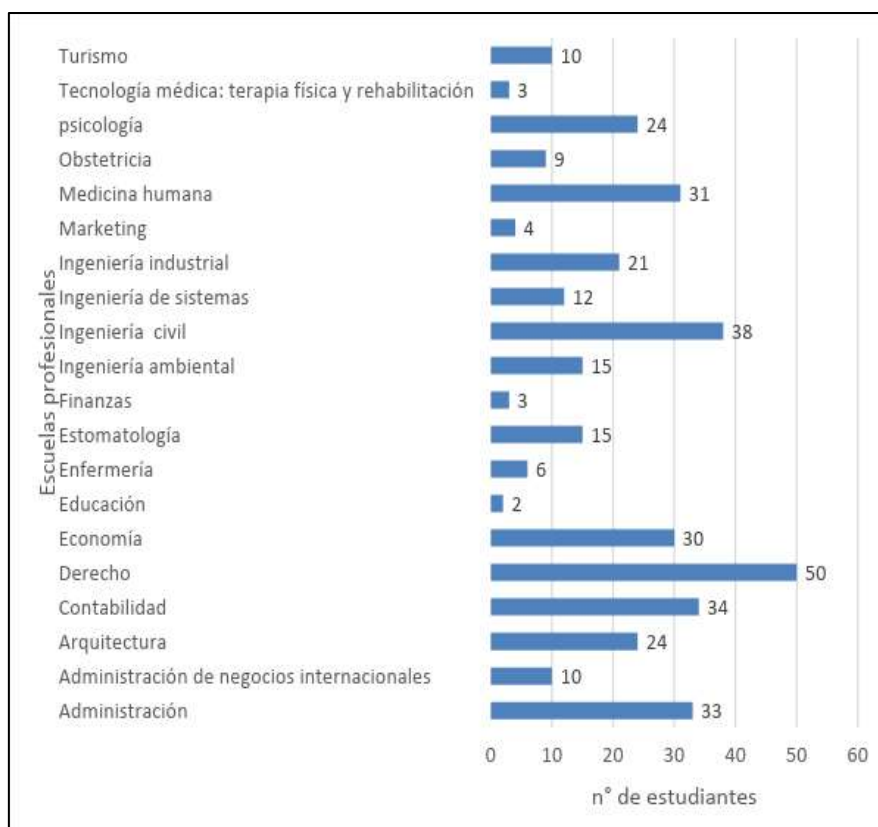


Figura 2: *Distribución de la muestra según escuela profesional*

3.5 Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

3.5.1 Escala de Procrastinación

Nombre original : Escala de Procrastinación Académica

Autores : Deborah Ann Busko (1998) y Álvarez (2010).

Adaptación : Domínguez, Villegas y Centeno (2013).

Procedencia : Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú

Administración : Individual y colectiva

Objetivo : Evaluar los niveles de procrastinación académica.

Contenido : Se presenta 12 ítems que miden los niveles de procrastinación académica.

Áreas que Evalúa : Niveles de procrastinación académica.

Duración : Promedio de 10 a 15 minutos



a. Validez y confiabilidad de instrumento

Se empleó un instrumento validado por Domínguez, Villegas y Centeno (2013), que realizaron un estudio de las propiedades psicométricas del cuestionario unidimensional de la escala de Procrastinación con optación lingüística a Lima por Álvarez (2010) proveniente de la escala de procrastinación académica de Busko (1998), la cual se optó por modificarla y pasar de unidimensional a tener dos dimensiones. La confiabilidad de cada subescala se estimó mediante el alfa de Cronbach, obteniéndose un indicador de .821 (IC al 95%: .793; .847) para el factor Autorregulación académica, y de .752 (IC al 95%: .705; .792) para el factor Postergación de actividades. La confiabilidad de los factores fue estimada mediante el coeficiente omega, obteniendo un indicador de .829 para el factor Autorregulación académica y de .794 para el factor Postergación de actividades.

b. Análisis de ítems

En cuanto al análisis de homogeneidad del test, se examinó el grado de asociación entre los ítems que conforman la prueba y el test (Elosua, 2003), además, se retuvieron aquellos que obtuvieron una correlación ítem test mayor de .20 (Kline, 1995; Likert, 1932). Fueron eliminados cuatro de los reactivos en vista que superaron dicho indicador, volviéndose a realizar dicho análisis, observándose un incremento del índice de homogeneidad en los reactivos que conforman la escala.



Tabla 3
Análisis de ítems de la Escala de Procrastinación Académica

	Primer análisis	Segundo análisis
	Correlación	Correlación
	ítem-test corregida	ítem-test corregida
Ítem 1	.348	.334
Ítem 2	.441	.429
Ítem 3	.060	-
Ítem 4	-.046	-
Ítem 5	.470	.497
Ítem 6	.288	.297
Ítem 7	.598	.607
Ítem 8	.425	.418
Ítem 9	.397	.386
Ítem 10	.460	.493
Ítem 11	.523	.545
Ítem 12	.554	.597
Ítem 13	.531	.531
Ítem 14	.496	.510
Ítem 15	.080	-
Ítem 16	.115	-

* Descartados para el segundo análisis de ítems

c. Análisis factorial exploratorio

Para conseguir evidencias de validez se realizó un análisis factorial exploratorio. Anticipadamente, se llevó a cabo un análisis de estadísticos descriptivos y de puntajes extremos, así como la inspección de la matriz de correlaciones pearson para descartar la existencia de multicolinealidad. Con relación al análisis descriptivo de los ítems, se constató que estos presentan indicadores de asimetría y curtosis adecuados, dentro del rango +/- 1.5 (Pérez & Medrano, 2010; Ferrando & Anguiano Carrasco, 2010).



Tabla 4

Análisis Descriptivo de la Escala de Procrastinación Académica

Ítem	Media	Desv. Estándar	Asimetría	Curtosis
Ítem 1	2.810	.951	-.040	-.024
Ítem 2	3.164	.812	-.111	-.112
Ítem 5	2.491	1.047	.299	-.472
Ítem 6	1.763	1.205	1.453	1.272
Ítem 7	2.256	.977	.407	-.438
Ítem 8	2.467	1.167	.224	-.683
Ítem 9	2.515	1.142	.216	-.616
Ítem 10	2.282	.920	.489	-.146
Ítem 11	2.660	.937	.042	-.436
Ítem 12	2.230	.842	.475	.098
Ítem 13	2.554	.896	.134	-.314
Ítem 14	2.422	1.041	.354	-.381

Posteriormente, se exploró si los ítems poseían la suficiente correlación para realizar el análisis factorial, luego de ello se obtuvo una matriz de correlaciones significativas ($p < .01$), un KMO de .812, valor considerado adecuado (Hair, Anderson, Tatham & Black, 2005), y un test de esfericidad de Bartlett significativo ($p < .01$), lo cual da cuenta de la suficiente intercorrelación de los ítems.

Para la determinación del número de factores se utilizó el análisis paralelo propuesto por Horn (1965), de acuerdo a este método se sugirió la extracción de dos factores. No obstante, la investigación previa con este instrumento (Álvarez, 2010; Chan, 2011) sugiere la existencia de un solo factor subyacente a los datos, por lo cual también se consideró como una opción la estructura unidimensional, sobre la base de las recomendaciones de Ferrando y Anguiano-Carrasco (2010), quienes indican que puede plantearse un rango plausible de soluciones y luego comparar los valores de los



indicadores de ajuste correspondientes a cada solución. Se efectuó un análisis factorial por mínimos cuadrados no ponderados tanto para el análisis con un solo factor como para el análisis con dos factores: en el primer caso no se usó rotación; en el segundo caso se trabajó con rotación Promin (Lorenzo-Seva, 1999) ya que los factores se hallaban correlacionados ($r = .325$).

En el primer caso, el factor explicó 34.41% de la varianza total del instrumento y tuvo un valor Eigen de 4.13. En el segundo caso, los factores de modo conjunto explicaron el 49.55% de la varianza total del instrumento, correspondiendo un 34.41% al primer factor y un 15.14% al segundo factor, siendo los valores Eigen de 4.13 y de 1.81, respectivamente.

Por lo tanto, la primera solución factorial y la segunda presentaron cargas factoriales moderadas y elevadas. De acuerdo a lo planteado por Ferrando y Anguiano-Carrasco (2010) se realizó un análisis factorial confirmatorio para determinar el ajuste de los datos a un modelo de un factor y a un modelo de dos factores, teniendo como fin conservar el que presente el ajuste más adecuado en base a sus indicadores.

Tabla 5
Análisis Factorial Exploratorio de la Escala de Procrastinación Académica

Un factor			Dos factores				
Carga Factorial		Comunalidad	Matriz de configuración		Matriz de estructura		Comunalidad
Ítem			F_1	F_2	F_1	F_2	
Ítem 1	.349	.122	.134	.386	.260	.430	.253
Ítem 2	.478	.229	.416	.124	.456	.259	.275
Ítem 5	.578	.335	.593	.009	.596	.202	.396
Ítem 6	.371	.137	.454	-.109	.418	.039	.176



Ítem 7	.669	.448	.604	.38	.649	.335	.533
Ítem 8	.393	.154	-.100	.997	.224	.965	.981
Ítem 9	.365	.133	-.057	.816	.208	.798	.680
Ítem 10	.581	.337	.637	-.049	.621	.158	.411
Ítem 11	.623	.388	.602	.068	.624	.264	.459
Ítem 12	.701	.491	.815	-.111	.779	.153	.630
Ítem 13	.604	.364	.553	.108	.588	.288	.429
Ítem 14	.573	.328	.495	.154	.545	.314	.396

d. Análisis factorial confirmatorio

En el modelo de dos factores, el primer factor quedó compuesto por los ítems 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13 y 14; y el segundo factor por los ítems 1, 8 y 9. En el modelo unifactorial, todos los ítems conformaron un solo factor.

El método de estimación fue el de mínimos cuadrados no ponderados, ya que no se asume normalidad multivariada. Se usaron los indicadores de ajuste absoluto más frecuentes en investigación debido a que ninguno de ellos aporta toda la información necesaria para valorar un modelo (Hair et al., 2005; Manzano & Zamora, 2010; Schreiber, Stage, King, Nora & Barlow, 2006) tales como: χ^2 (chi-cuadrado): Se considera un ajuste adecuado cuando el estadístico chi-cuadrado tiene un nivel de significación asociado mayor a .05, permitiendo aceptar la hipótesis nula de que todos los errores del modelo son nulos (Ruiz, Pardo & San Martín, 2010).

No obstante, frecuentemente se ve rechazada debido que el estadístico chi-cuadrado se ve influido por el tamaño de la muestra (a mayor muestra, es más probable que se rechace la hipótesis nula, es decir, que el nivel de significación asociado al chi-cuadrado sea menor que .05). Si bien se plantea en primer lugar, se recomienda considerarlo como un índice complementario (Manzano & Zamora, 2010). • Índice de Bondad de Ajuste (GFI) e Índice Ajustado de Bondad de Ajuste (AGFI): El GFI indica



la proporción de covariación entre las variables explicada por el modelo propuesto (Ferrando & Anguiano Carrasco, 2010). El AGFI es el GFI ajustado en base a los grados de libertad y el número de variables (Manzano & Zamora, 2010). En ambos indicadores, los valores cercanos a uno hacen referencia a un buen ajuste, pudiéndose aceptar valores a partir de .80 (Hair, et al., 2005).

Índice de Aproximación de la Raíz de Cuadrados Medios del Error (RMSEA): Estima el error de aproximación a un modelo correcto (Ferrando & Anguiano-Carrasco, 2010). Un valor menor a .05 indica que el ajuste es bueno, incluso pueden aceptarse valores hasta .10, pero es deseable un indicador cercano a cero (Ferrando & Anguiano-Carrasco, 2010; Formiga, Rique, Camino, Mathias&Medeiros, 2011; Sánchez & Sánchez, 1998). • Índice de la Raíz del Cuadrado Medio del Residuo (RMR): Es una medida descriptiva que indica la magnitud media de los residuales (Ferrando & Anguiano-Carrasco, 2010). Al igual que el índice anterior, un valor menor a .05 indica que el ajuste es bueno, incluso pueden aceptarse valores hasta .10 (Sánchez & Sánchez, 1998), pero es deseable un indicador cercano a cero (Formiga et al., 2011).

Tabla 6
Índices de Ajuste de los Modelos de 1 y 2 Factores de la Escala de Procrastinación Académica

Modelo	χ^2	CFI	GFI	AGF I	RMR	RMSEA	IC 90% RMSEA
Unifactorial	52	1.00	.92	.88	.11	.15	[.14 ; .16]
Bifactorial	176.3*	1.00	.97	.96	.064	.078	[.066 ; .091]

Se usó el indicador de incremento Índice de Ajuste Comparativo (CFI) porque es importante comparar de forma general el modelo estimado (en este caso, de un factor y de dos factores) con el modelo nulo que indica independencia entre las variables estudiadas (Hair et al., 2005; Manzano & Zamora, 2010). Los valores cercanos a uno



indicaron en qué medida el modelo especificado es mejor que el modelo nulo. Se aceptaron los valores por encima de .80 (Hu & Bentler, 1998).

En cuanto a los resultados, los productos conseguidos en cada uno de los modelos trabajados brindaron información del grado de ajuste de los datos, y considerándose los valores presentados anteriormente como adecuados para cada indicador, quedó descartado el modelo de un factor, dado que el de dos factores presentó indicadores que dieron cuenta de un mejor ajuste de los datos al modelo.

Además de ello, las cargas factoriales asociadas al modelo de dos factores fueron mayores a las presentadas en el modelo unifactorial, lo cual apoyó la evidencia a favor de dicho modelo. Por otro lado, los índices de modificación indicaron que no hay evidencia de errores correlacionados que de ser implementados puedan mejorar el modelo, en ambos casos. Complementando los hallazgos presentados, la literatura previa da cuenta de la existencia de un factor, por lo cual es pertinente analizar un modelo bifactorial. Dicho modelo no convergió, por lo cual se utilizó el método exploratorio de Schmid - Leiman. (Schmid & Leiman, 1957)

Tabla 7
Cargas Factoriales de la Escala de Procrastinación Académica

CFA (un factor)			CFA (dos factores)			Transformación Schmid - Leiman					
-		F	R	F	F ₂	R	G	F	F2	h2	H
	1		h ₁	2			1	2	G	F	Tota 1
Ítem 2	.43	.23	.43		.23	.264	.385	.063	.070	.15 2	.222
Ítem 5	.59	.33	.61		.35	.238	.547	-.006	.057	.29 9	.356
Ítem 6	.40	.13	.43		.15	.087	.416	-.071	.008	.17 8	.186
Ítem 7	.67	.46	.68		.48	.349	.559	.068	.122	.31 7	.439
Ítem 10	.55	.33	.57		.36	.208	.586	-.040	.043	.34 5	.388



Ítem 11	.59	.38	.61		.39	.290	.556	.028	.084	.310	.394
Ítem 12	.63	.47	.67		.53	.226	.748	-.079	.051	.566	.617
Ítem 13	.57	.36	.57		.36	.304	.511	.052	.092	.264	.356
Ítem 14	.58	.33	.58		.33	.319	.458	.079	.102	.216	.318
Ítem 1	.35	.13		.45	.22	.369	.130	.218	.136	.064	.201
Ítem 8	.45	.18		.99	.83	.779	-.075	.572	.607	.333	.940
Ítem 9	.42	.16		.88	.67	.647	-.038	.468	.419	.220	.639
F1			1			.412	-	-	-	-	-
F2			.34	1		.817	-	-	-	-	-

Tabla 8

Factores de la Escala de Procrastinación Académica

Factor 1: Autorregulación académica.

- | | |
|----|---|
| 2 | Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.* |
| 5 | Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.* |
| 6 | Asisto regularmente a clase.* |
| 7 | Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.* |
| 10 | Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.* |
| 11 | Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.* |
| 12 | Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.* |
| 13 | Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.* |
| 14 | Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de |
| | Entregarlas.* |
| | Factor 2: Postergación de actividades |
| 1 | Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto. |
| 8 | Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan. |
| 9 | Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan. |

* Ítems que se califican en escala invertida



3.5.2 Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Nombre original : Cuestionario de Adicción a Redes Sociales ARS (Lima, 2014)

Autores : Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas

Procedencia : Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú y
La Universidad de San Martín de Porres, Perú.

Administración : Individual y colectiva

Objetivo : Evaluar los factores de la adicción a las redes sociales

Contenido : Se presenta 24 ítems que miden 3 factores de adicción a las
redes sociales

Áreas que Evalúa : Obsesión por las redes sociales.
: Falta de control personal en el uso de redes sociales.
: Uso excesivos de las redes sociales

Duración : Promedio de 10 minutos

a. Validez y confiabilidad de instrumento

Según Ecurra y Salas (2014) el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales es un instrumento que se elaboró para medir la adicción a redes sociales en general y por factores aporta evidencias de confiabilidad por consistencia interna, la muestra estuvo formada por 380 participantes provenientes de universidades de la ciudad de Lima una de ellas estatal. El ARS es un instrumento de 24 reactivos diseñados para evaluar 3 factores a la adicción a redes sociales: I) Obsesión por las redes sociales. II) Falta de control personal en el uso de redes sociales. III) Uso excesivos de las redes sociales.

Este instrumento aporta evidencias de validez de constructo bajo el modelo de la teoría clásica de los test a través del análisis factorial confirmatorio y los factores cumplen con los supuestos teóricos de acuerdo al modelo de Respuesta Graduada de



Samejima. Los tres factores que evalúa el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales se define como sigue: factor I: obsesión por las redes sociales (10 ítems) los ítems que conforman este factor corresponden conceptualmente al compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes; factor II: falta de control personal en el usos de las redes sociales (6 ítems) los ítems de este factor corresponden a la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales, con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios; factor III: uso excesivo de las redes sociales (8 ítems) los ítems que forman este factor se refieren a las dificultades para controlar el uso de las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo uso, indicando el hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no poder ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes.

Confiabilidad del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS): La confiabilidad de este instrumento está incluido en la tabla 1, donde se indica que se alcanzaron coeficientes alfa (Cronbach, 1951) elevados, los cuales fluctuaron entre .88 en el factor II y .92 en el factor III. Además el nivel de consistencia interna puede considerarse alto, pues todos superan la magnitud de .85 (De Vellis, 2012) además se calcularon los respectivos intervalos de confianza al 95% aplicando el procedimiento de Fisher (Romano, Kromrey y Hibbard, 2008; Romano, Kromrey, Owens y Scott, 2011), por ser el que ha demostrado tener la mejor cobertura y menor sesgo; los cuales indican que la estimación de la confiabilidad de los puntajes en la muestra total presenta valores elevados.



Tabla 9

Análisis Factorial exploratorio con rotación Promax de la encuesta (N = 380)

Ítem	F1	F2	F3	h ²
1			.56	.67
2	.54			.87
3	.71			.70
4			.67	.75
5	.68			.62
6	.77			.88
7	.68			.88
10			.49	.53
11			.78	.73
12			.81	.81
13		.39		.74
14		.83		.66
15	.51			.61
16		.73		.62
17	.50			.80
18			.50	.79
19			.73	.76
20			.75	.77
22	.62			.81
24		.61		.67
26			.65	.78
28	.56			.76
29	.40			.95
31		.62		.84
% de Varianza	46.59	6.25	4.65	57.49
Matriz de correlaciones				
F1	1.00			
F2	.59 ¹	1.00		
	(.35)			
F3	.65 ***	.55 ***	1.00	
	(.42)	(.30)		
Alfa de Cronbach IC	.91	.88	.92	.95
Alfa de Cronbach	.90 - .92	.86 - .90	.91 - .93	.94 - .96

*** $p < .001$; debajo de cada correlación se incluyó entre paréntesis a r^2 como medida de la magnitud del efecto.

¹Fuente: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), (Escurra M. y Salas E., 2014).



Los resultados después de emplear los criterios establecidos se descartaron los ítems: 8, 9, 21, 23, 25, 27 y 30 pues presentaron valores que no se incluían entre el intervalo ± 2 , lo cual indicaba que su inclusión produciría distorsiones en la construcción del instrumento. Sobre los resultados de la estimación de los parámetros de los ítems, permiten observar que fueron realizados en 10 iteraciones, por lo que no se aprecia problema alguno de convergencia. La revisión de la discriminación de los ítems (a), indica que se obtienen niveles altos.

Los parámetros b_1 , b_2 y b_3 , que representan el nivel de rasgo para el cual el ítem ofrece la discriminación, indican que se cubre casi todo el continuo del nivel del rasgo evaluado y además se aprecia que los errores de estimación de los parámetros b_1 , b_2 y b_3 (Ee) alcanzan valores menores de .15, el análisis de la invarianza de los parámetros indica que los ítems presentan resultados que no son estadísticamente significativos ($p > .05$), por lo que junto con los resultados previamente alcanzados se puede concluir

Sobre el factor I: (tabla 2), presenta una adecuada bondad de ajuste al modelo de respuesta graduada de Samejima. Adicionalmente la revisión de la confiabilidad marginal permite corroborar que los puntajes del factor I, obtienen un valor de .91, por lo que se concluye que los puntajes son confiables.

Tabla 10

Estimación de los parámetros de los ítems del factor I, obsesión por las redes sociales del ARS

Ítem	r_{itc}	a_i (Ee)	b_1 (Ee)	b_2 (Ee)	b_3 (Ee)	B_4 (Ee)	X^2
2	.62*	0.62 (.09)	-1.44 (.06)	-0.63 (.05)	0.96 (.06)	2.24 (.09)	9.70
3	.64*	1.38 (.07)	-1.85 (.09)	0.25 (.08)	1.84 (.04)	3.52 (.09)	8.78
5	.70*	1.79	-0.27	0.57	1.26	1.99	10.78



		(.10)	(.08)	(.06)	(.05)	(.10)	
6	.76*	1.43	-1.38	-0.15	1.35	2.93	5.41
		(.05)	(.07)	(.08)	(.08)	(.07)	
7	.79*	1.31	-1.71	-0.23	1.16	2.08	12.78
		(.08)	(.09)	(.04)	(.07)	(.07)	
15	.43*	2.01	-1.46	-0.42	0.62	1.76	10.63
		(.08)	(.04)	(.09)	(.10)	(.10)	
17	.70*	1.00	-1.45	-0.08	1.26	3.23	7.12
		(.10)	(.09)	(.06)	(.10)	(.06)	
22	.67*	2.25	-0.64	0.32	1.34	2.18	7.00
		(.10)	(.09)	(.08)	(.10)	(.10)	
28	.67*	2.47	-1.18	-0.25	0.71	1.51	7.94
		(.11)	(.10)	(.08)	(.09)	(.13)	
29	.69*	1.92	-0.93	-0.17	0.62	1.49	9.36
		(.12)	(.11)	(.09)	(.10)	(.14)	
Total							89.52
Confiabilidad marginal = .91							

r = Correlación poliserial, Ee = Error estándar, gl por ítem = 40, gl total = 400, *p < .05

Fuente: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), (Ecurra M. y Salas E., 2014)

Sobre el factor II: (Tabla 3), indica que los ítems presentan una estructura latente unidimensional, pues las cargas factoriales del primer factor de los ítems, presentan valores superiores a .70, además se aprecia que las correlaciones ítem test corregidas, presentan valores superiores a .40 ($p < .05$).

Tabla 11

Estimación de parámetros de los ítems del factor II, falta de control personal en el uso de las redes sociales del ARS

Ítem	r_{itc}	a_i (Ee)	b_1 (Ee)	b_2 (Ee)	b_3 (Ee)	B_4 (Ee)	X^2
4	.41*	1.37 (.12)	-0.54 (.11)	1.09 (.08)	2.37 (.14)	3.81 (.14)	4.79
13	.66*	1.95 (.15)	-0.93 (.09)	0.83 (.12)	1.82 (.14)	2.21 (.13)	5.51
14	.51*	1.19 (.14)	-1.11 (.08)	0.11 (.14)	1.31 (.13)	2.24 (.14)	20.74
16	.54*	1.50	-0.74	0.48	1.64	2.66	15.88



		(.15)	(.13)	(.12)	(.14)	(.14)	
24	.58*	2.19	-0.01	1.09	1.89	2.98	4.66
		(.15)	(.08)	(.13)	(.14)	(.15)	
31	.70*	2.06	-0.25	0.72	1.60	2.43	3.73
		(.13)	(.09)	(.11)	(.13)	(.14)	
Total							55.49
Confiabilidad marginal = .89							

r = Correlación poliserial, Ee = Error estándar, gl por ítem = 40, gl total = 240, *p < .05

Fuente: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) (Ecurra M. y Salas E., 2014).

Sobre el factor III: (tabla 4), presentado en la tabla 6, permite apreciar la unidimensionalidad de los ítems evaluados. La capacidad de discriminación de los ítems desde la teoría clásica de los tests, obtenida por medio de las correlaciones ítem tests corregidas, alcanzan valores superiores a .55 ($p < .05$). Las estimaciones de los parámetros de los ítems, indican que los resultados fueron convergentes en 10 iteraciones.

Los ítems en términos de discriminación, presentaron valores altos. Los parámetros b1, b2 y b3, que representan el nivel de rasgo en el cual se da la discriminación, indican que se cubre casi todo el continuo del nivel del rasgo evaluado y también se encuentra que los errores de estimación de los parámetros a, b1, b2 y b3 (Ee) alcanzan valores menores de 17.

Tabla 12

Estimación de parámetros de los ítems del factor 3, «uso excesivo de las redes sociales» del ARS

Ítem	r_{itc}	a_i (Ee)	b_1 (Ee)	b_2 (Ee)	b_3 (Ee)	B_4 (Ee)	X^2
1	.66*	1.97 (.15)	-0.05 (.09)	1.10 (.13)	0.02 (.15)	3.39 (.14)	5.04
10	.59*	2.75 (.13)	-0.01 (.07)	1.03 (.09)	1.74 (.14)	2.75 (.14)	7.25
11	.57*	2.83	-0.10	0.80	1.68	2.32	13.23



		(.14)	(.07)	(.09)	(.14)	(.14)	
12	.72*	1.85	-1.31	2.17	2.65	3.34	4.30
		(.14)	(.14)	(.14)	(.13)	(.12)	
18	.74*	2.80	-0.06	1.10	1.87	2.60	5.97
		(.13)	(.06)	(.10)	(.12)	(.10)	
19	.75*	2.85	-0.20	0.90	1.79	2.50	10.36
		(.13)	(.10)	(.08)	(.11)	(.12)	
20	.67*	1.90	-1.25	2.07	2.75	3.02	8.06
		(.14)	(.14)	(.13)	(.10)	(.13)	
26	.64*	2.04	-0.58	1.55	2.40	3.58	6.59
		(.12)	(.09)	(.14)	(.13)	(.11)	
Total							60.79
Confiabilidad marginal = .92							

r. = Correlación poliserial, Ee = Error estándar, gl por ítem = 40, gl total = 320, *p < .05

Fuente: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) (Escurra M. y Salas E., 2014).

3.6 Plan de Análisis de Datos

Para el análisis descriptivo se utilizará tablas de frecuencias y porcentajes con sus respectivos gráficos de barras y para el análisis inferencial se hará uso la correlación pearson, con un nivel de confiabilidad al 95 %. El proceso estadístico se realizará con el software estadístico IBM SPSS versión 23.



Capítulo 4

Resultados

4.1. Resultados respecto a los objetivos específicos

La figura 3 permite evidenciar que el nivel de procrastinación académica en la mayor proporción (53.2%) de estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, es alto; en el 41.4% es promedio, y en el 5.3%, es bajo.

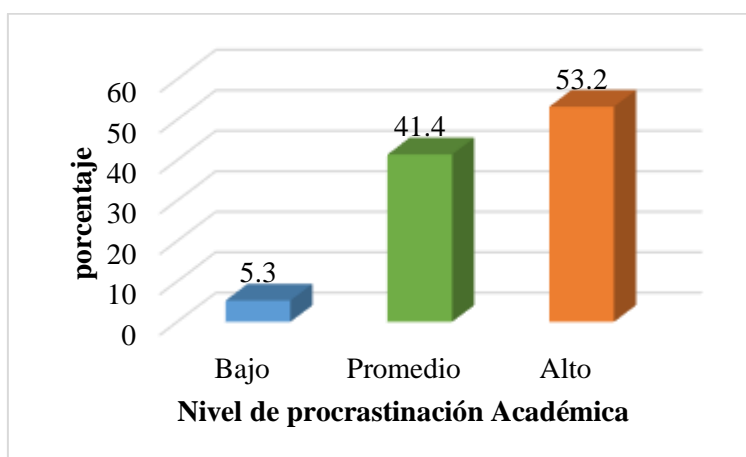


Figura 3: Nivel de procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco

La figura 4 nos muestra que, el nivel de adicción a redes sociales de más de la mitad de estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, es alto y se refleja en el 59.1%; en el 38.5%, es bajo; en el 1,3%, es muy bajo, y en el 1,1%, es promedio. La totalidad de los estudiantes encuestados utilizan redes sociales.

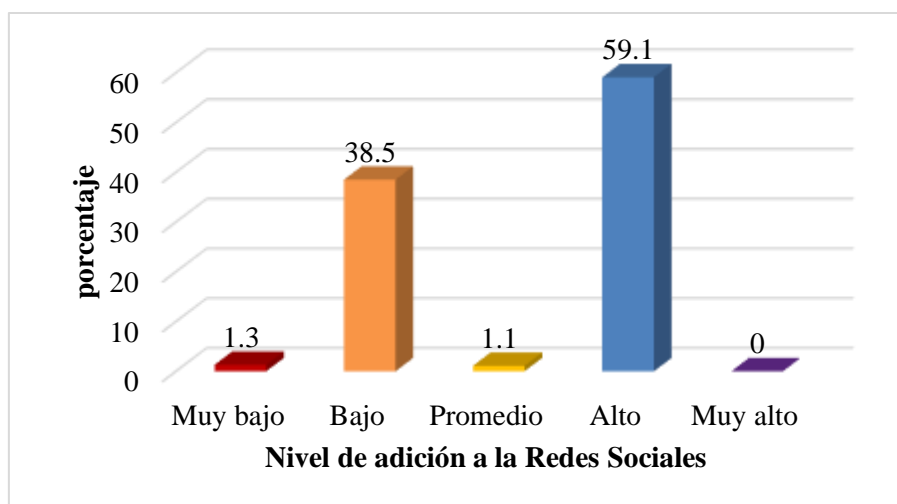


Figura 4: Nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. Características generales del uso de redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.

Según la tabla 13, en su mayor proporción (86.4%) de los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco se conectan a su redes sociales a través del celular, el 6.7% a través de cabinas de internet, el 4,3% desde su casa, el 2.1% en el lugar de trabajo y solo 2 estudiantes indicaron que se conectan a las Redes sociales en las computadoras de la Universidad.

Tabla 13

Lugar dónde se conecta a las redes sociales los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco

	<i>f</i>	%
En mi casa	16	4.3
En mi trabajo	8	2.1
En las cabinas de internet	25	6.7
En las computadoras de la universidad	2	.5
A través del celular	323	86.4
Total	374	100.0

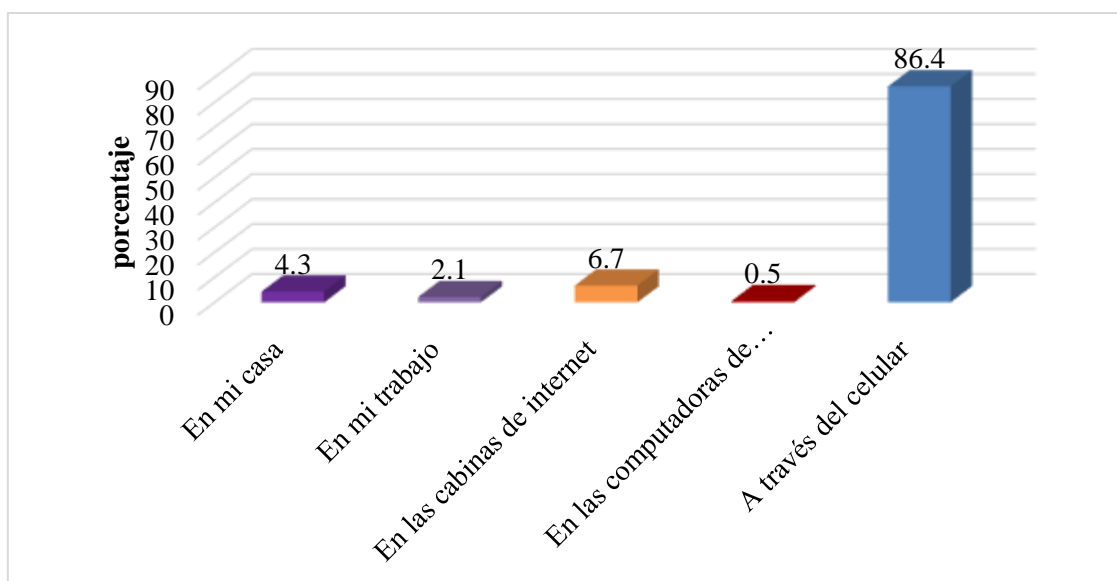


Figura 5: Lugar dónde se conecta a las redes sociales los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco

La figura 6 nos permite evidenciar que, la frecuencia de conexión a las redes sociales está entre tres a seis veces por día en el 30.5% de los estudiantes, entre siete a doce veces al día en 24.3%, entre dos a tres veces por semana en el 17.1%, y el 16% de los estudiantes se encuentran conectados todo el tiempo del día.

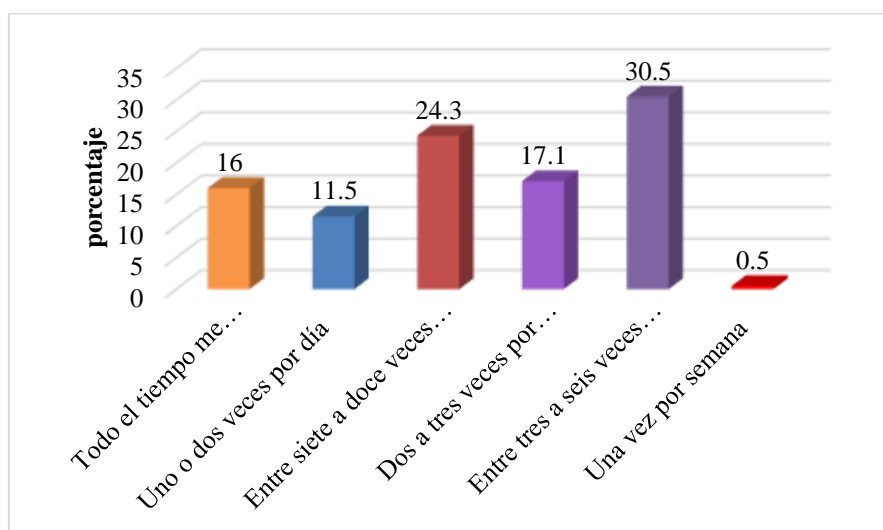


Figura 6: Frecuencia de conexión a las redes sociales estudiantes de la Universidad Andina del Cusco



De acuerdo a los resultados que se presentan en la figura 7, el 36,1% de los estudiantes de la muestra, conoce personal y directamente en la red, a un 51 a 70% de los contactos que tienen en sus redes sociales y el 19,8%, a más del 70%.

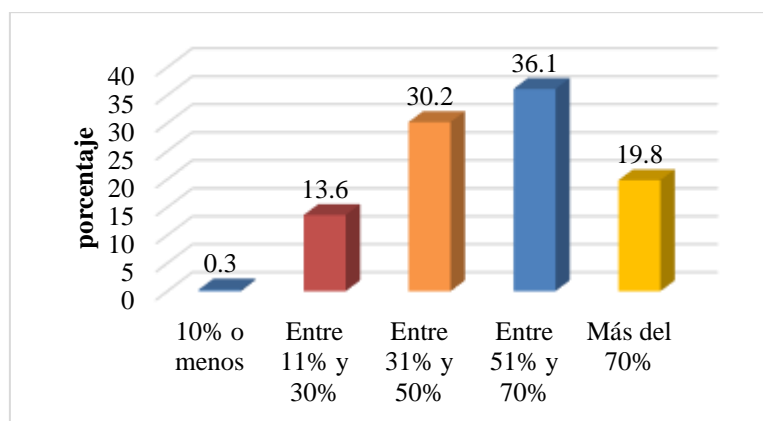


Figura 7: Estudiantes de la muestra que conocen personal y directamente en la red

La figura 8, nos muestra que más de la mitad de los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, es decir, el 66.3% pone sus datos verdaderos como nombre, edad, género, dirección, etc., en sus cuentas de red social, sin embargo un considerable 33.7% de los estudiantes, no coloca sus datos verdaderos.

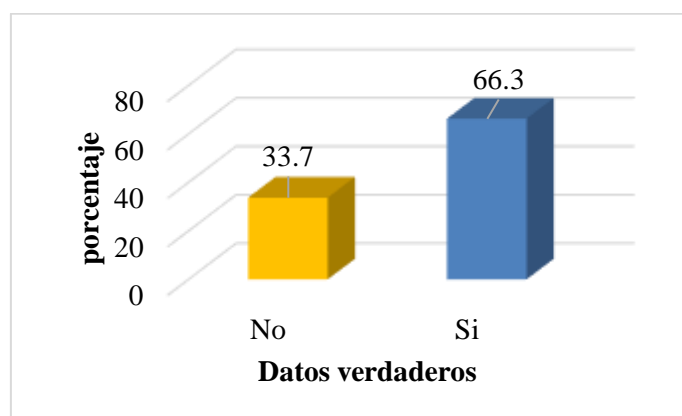


Figura 8: Cuentas en la red, contienen datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.) de los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.



Según la tabla 14, el 33% de los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco que presentan un nivel bajo de obsesión tienen procrastinación académica promedio, mientras que el 34% de los estudiantes con un nivel de obsesión muy alto tienen procrastinación académica alto.

Al 95% de confiabilidad mediante la correlación de Spearman se afirma que la procrastinación académica presenta relación significativa positiva al 76% con el factor obsesión por las redes sociales; es decir que a mayor nivel de procrastinación académica mayor nivel de incidencia del factor obsesión por las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. $p = 0.000 < 0.05$.

Tabla 14

Relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor obsesión por las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco

Obsesión	Procrastinación Académica						Total	
	Bajo		Promedio		Alto			
	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	19	5%	122	33%	0	0%	141	38%
Promedio	1	0%	9	2%	0	0%	10	3%
Alto	0	0%	6	2%	72	19%	78	21%
Muy alto	0	0%	18	5%	127	34%	145	39%
Total	20	5%	155	41%	199	53%	374	100%
<i>Correlación Rho de Spearman = 0.760</i>							<i>p = 0.000</i>	

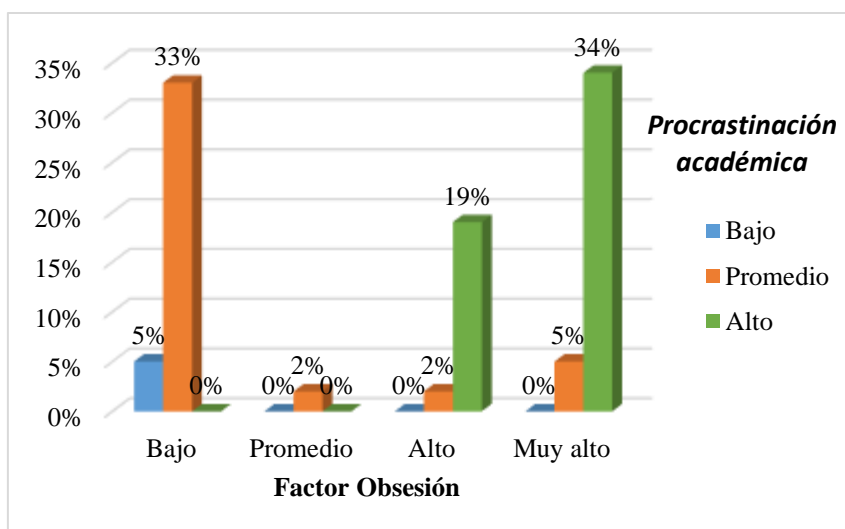


Figura 9: Relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor obsesión por las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.

La tabla 15 permite evidenciar que el 17% de los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco presenta un nivel bajo respecto al factor falta de control y un nivel promedio respecto a procrastinación académica; mientras que el 38%, presenta un nivel muy alto respecto al factor falta de control personal y un nivel alto respecto a procrastinación académica.

Al 95% de confiabilidad mediante la correlación de Spearman se afirma que la procrastinación académica presenta relación significativa positiva al 65.7% con el factor falta de control por las redes sociales; es decir, que a mayor nivel de procrastinación académica mayor nivel de incidencia del factor falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. $p = 0.000 < 0.05$.



Tabla 15

Relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco

Falta de Control	Procrastinación Académica						Total	
	Bajo		Promedio		Alto			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	13	3%	62	17%	0	0%	75	20%
Promedio	6	2%	65	17%	0	0%	71	19%
Alto	1	0%	7	2%	58	16%	66	18%
Muy alto	0	0%	21	6%	141	38%	162	43%
Total	20	5%	155	41%	199	53%	374	100%
<i>Correlación Rho de Spearman = 0.657</i>							<i>p = 0.000</i>	

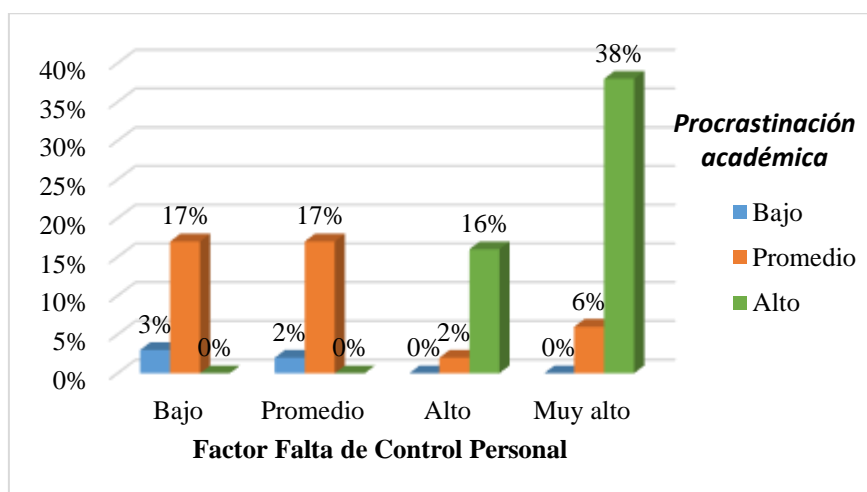


Figura 10: Relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco

La tabla 16 nos muestra que el 28% de los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco presentan un nivel bajo respecto al uso excesivo de la redes sociales y un nivel promedio en procrastinación académica, mientras que el 33% de los estudiantes con un nivel alto del uso excesivo de las redes sociales presenta un nivel alto de procrastinación académica.



Al 95% de confiabilidad mediante la correlación de Spearman se afirma que la procrastinación académica presenta relación significativa positiva al 71.2% con el factor uso excesivo de las redes sociales; es decir a menor nivel de procrastinación académica menor nivel de incidencia del factor falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. $p = 0.000 < 0.05$.

Tabla 16

Relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco

Uso Excesivo	Procrastinación Académica						Total	
de las Redes	Bajo		Promedio		Alto			
sociales	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Muy bajo	4	1%	25	7%	0	0%	29	8%
Bajo	14	4%	104	28%	0	0%	118	32%
Promedio	2	1%	1	0%	0	0%	3	1%
Alto	0	0%	15	4%	123	33%	138	37%
Muy alto	0	0%	10	3%	76	20%	86	23%
Total	20	5%	155	41%	199	53%	374	100%
Correlación Rho de Spearman =0.712						p =0.000		

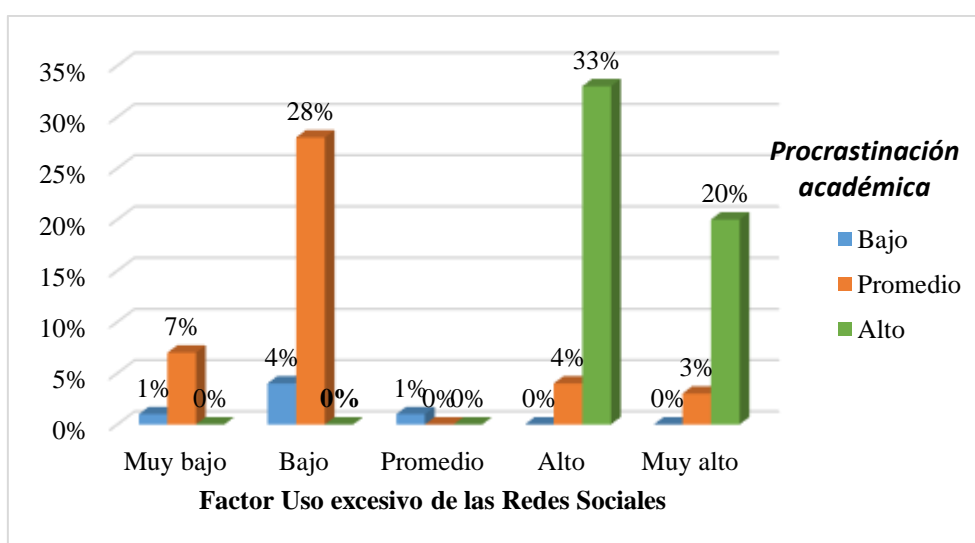


Figura 11: Relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco



4.2. Resultados respecto al objetivo general

La tabla 17 evidencia que el 33% de los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco presenta un nivel bajo respecto a la adicción a redes sociales y un nivel promedio en procrastinación académica, mientras que el 53% de los estudiantes, con un nivel alto de adicción a las redes sociales, presenta alta procrastinación académica. Al 95% de confiabilidad mediante la correlación de Spearman, se afirma que la procrastinación académica presenta relación significativa positiva al 70.6% con la adicción a las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. $p = 0.000 < 0.05$.

Tabla 17

Relación entre procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018

Adicción a Redes Sociales	Procrastinación Académica						Total	
	Bajo		Promedio		Alto			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Muy bajo	1	0%	4	1%	0	0%	5	1%
Bajo	19	5%	125	33%	0	0%	144	39%
Promedio	0	0%	3	1%	1	0%	4	1%
Alto	0	0%	23	6%	198	53%	221	59%
Total	20	5%	155	41%	199	53%	374	100%
<i>Correlación Rho de Spearman = 0.706</i>							<i>p = 0.000</i>	

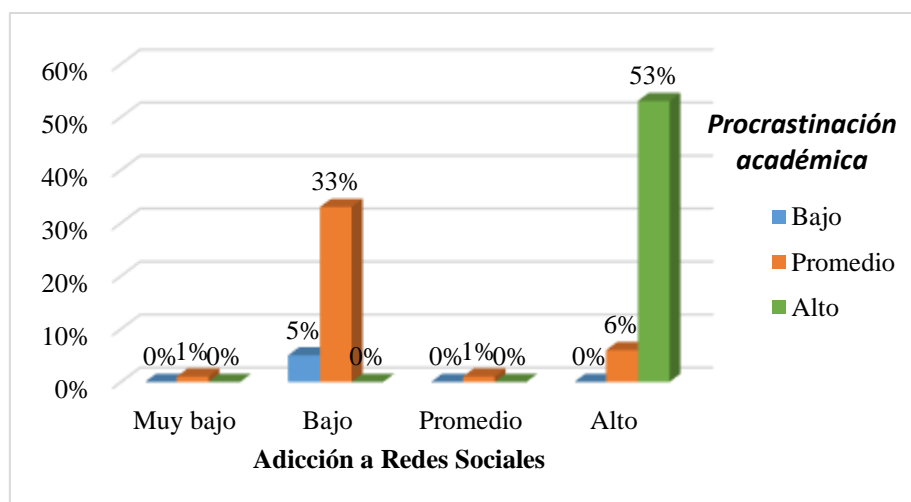


Figura 12: Relación entre procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018



Capítulo 5

Discusión

5.1 Descripción de los hallazgos más relevantes y significativos

Se ha encontrado que más de la mitad de la población de estudio presenta un nivel alto de procrastinación académica, es decir, que los estudiantes se caracterizan por postergar sus actividades académicas, evitando responsabilidades, decisiones, pensamientos, emociones y acciones, sustituyendo las actividades primordiales por la necesidad de buscar refuerzos inmediatos por medio de actividades placenteras. Dentro de los componentes conductuales se encuentra la impulsividad, la distracción y la incoherencia entre lo que se quiere hacer (intención) y lo que se hace (acción), más conocido como el hiato de la procrastinación y dificultad para tomar decisiones. Además, se encontró un nivel alto de adicción a redes sociales, donde la persona se conecta a internet buscando el alivio del malestar emocional aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo. Los jóvenes dejan de interactuar socialmente, no rinden en los estudios e interfiere en su vida cotidiana. Entonces lo que caracteriza a la adicción a las redes sociales no es la conducta sino cómo el individuo se relaciona con las redes sociales y el uso de la tecnología.

En cuanto a la relación entre procrastinación académica y el factor obsesión por las redes sociales se ha encontrado que a mayor nivel de procrastinación académica mayor nivel de incidencia del factor obsesión por las redes sociales, es decir, que los



estudiantes postergan las actividades académicas, por la obsesión y el compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes sociales.

Así mismo, en cuanto a la relación entre procrastinación académica y el factor falta de control personal en el uso de las redes sociales se ha encontrado que a mayor nivel de procrastinación académica mayor nivel de incidencia del factor falta de control personal en el uso de las redes sociales. Es decir que los estudiantes están preocupados por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales, con el consiguiente descuido de las actividades académicas.

Finalmente, en cuanto a la relación entre procrastinación académica y el factor uso excesivo de las redes sociales se ha encontrado que, a mayor nivel de procrastinación académica mayor nivel de incidencia del factor uso excesivo de las redes sociales, se refiere, a que un ente tiene dificultades para uso adecuado de las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo de uso, falta de autocontrol y no es consciente de sus responsabilidades dentro y fuera de su hogar.

5.2 Limitaciones del estudio

Esta investigación se llevó a cabo en la Universidad Andina del Cusco, por lo que los resultados no se pueden generalizar a otras poblaciones estudiantiles. Sin embargo, la investigación podría llevarse a cabo en otras realidades universitarias en posteriores investigaciones y quedaría como antecedente. La investigación se elaboró en el año 2018.

5.3 Comparación crítica con la literatura existente

La presente investigación tuvo como muestra 374 estudiantes de las 20 escuelas profesionales de la Universidad Andina del Cusco, donde la escuela profesional de Derecho concentra el, mayor porcentaje de estudiantes (13.35 %), seguido de Ingeniería



civil (10.10 %) y Administración con (8.88 %), las escuelas de menor población estudiantil son Educación con (0.45 %), Finanzas con (0.74) y Tecnología médica: terapia física y rehabilitación con (0.82 %) donde la totalidad de los estudiantes encuestados utilizan Redes Sociales.

El nivel de procrastinación académica en la mayor proporción 53.2% de estudiantes de la Universidad Andina del Cusco es alto, en el 41.4% está en promedio. Lo cual difiere de la investigación realizado por Zevallos (2015) quien realizó una investigación de motivación laboral y procrastinación en el personal administrativo de la Universidad Andina del Cusco, en el cual podemos observar que el 37% en el personal administrativo presenta los niveles medio y alto de procrastinación. De esta manera considerando esta investigación podemos concluir que los estudiantes procrastinan más que el personal administrativo de la Universidad Andina del Cusco. Así mismo de acuerdo a la investigación realizado por Rico (2015) con su tema de procrastinación y motivación en los estudiantes de la Universidad Bio-Bio Chillan, llegaron a las siguientes conclusiones: que los estudiantes de la muestra procrastinan en promedio 2,56% por lo que concluye que tienden a procrastinar casi siempre con respecto a lo académico. Donde el nivel de procrastinación general y el nivel de procrastinación académica se relacionan de forma positiva entre ambas. Se puede observar considerando nuestros resultados que existe un gran incremento considerable del 2015 al 2018 con un porcentaje de 35% de procrastinación académica. Por otro lado, reafirmamos con nuestra investigación lo que refiere Steel (2017) en multitud de encuestas, alrededor del 95% de las personas admite que procrastina, y una cuarta parte de ese 95% señala que es una característica crónica, definitiva dejar de procrastinar es una de las principales metas que todo el mundo dice tener en cualquier momento. Además, Quant y Sánchez (2012) (citado por Riva, 2006) señala que la procrastinación



se presenta porque las personas optan por realizar actividades que tengan consecuencias positivas a corto plazo en lugar de llevar a cabo aquellas que impliquen consecuencias demoradas. Siguiendo la misma línea (Senecal y Guay, 2000) afirman que la evitación frente a la realización de una actividad se presenta debido a que ésta se percibe como poco placentera frente a una serie de actividades que pueden generar mayores niveles de satisfacción, lo que implica un conflicto para la persona entre lo que debería hacer y lo que quiere hacer.

Con respecto al nivel de adicción a redes sociales la mayor proporción de estudiantes de la Universidad Andina del Cusco es alto con un 59.1% de los estudiantes y en el 38.5% es bajo. En comparación con la investigación realizada por Clemente y Guzmán (2015) sobre el tema impulsividad y adicción a redes sociales en la Universidad Andina del Cusco llegaron al siguiente resultado, donde coloca en un grado medio de adicción a redes sociales con un porcentaje significativo de 42.2%, siendo que casi de la mitad de la muestra estudiada está inmersa, donde se observa claramente el incremento del nivel de adicción a redes sociales, por lo tanto, es un peligro para la Comunidad Andina. Según Echeburúa y Requesens (2012) refiere que todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos, el aspecto placentero de la conducta en sí, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos, es decir, por el alivio de la tensión emocional. De este modo, una persona normal puede hablar por el móvil o conectarse a internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma, una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional, es decir, intentando ahuyentar el aburrimiento, la soledad, la ira o el nerviosismo.

Según la investigación realizada por Clemente y Guzmán (2015) sobre el tema impulsividad y adicción a redes sociales en la Universidad Andina Cusco, se llegó a las



siguientes conclusiones en comparación de nuestra, desde el año 2015 hasta 2018, se puede evidenciar la conexión a las redes sociales a través del celular de 34% al 84%; con la frecuencia que se conectan es de 50% se conectan 3 veces por día, mientras en nuestra investigación ascendió, donde el 30% de la muestra se conecta de 3 a 6 veces por día mínimo; de todas las personas que conocen a través de la red personalmente en el 2014 fue a más de 70% mientras que en nuestra investigación se conocen personalmente entre 51% y 70%, con respecto a su identificación de sus datos verdaderos que brindaron en el año 2014 fue de 86.9%, en cambio, hoy en día es de 66.3% consideran sus datos verdaderos, tomando en cuenta ambos resultados se concluye que se incrementó en un gran porcentaje en cuanto al lugar de conexión a través del celular y una disminución en cuanto a colocar sus datos verdaderos.

De acuerdo a los objetivos de correlación de ambas variables estudiadas se concluye que al 95% de confiabilidad mediante la correlación de Spearman, se afirma que la procrastinación académica presenta relación significativa positiva al 76% con el factor obsesión por las redes sociales, corroborando con la investigación dada por Condori y Mamani (2016) quienes realizaron la investigación sobre adicción a Facebook y procrastinación en estudiantes de la facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión-Filial Juliaca, donde confirman que, existe correlación directa y significativa entre la adicción al Facebook y procrastinación en los estudiantes de ingeniería y arquitectura, es decir, a mayor nivel de adicción al Facebook existe mayor nivel de procrastinación académica.

De acuerdo a los objetivos de correlación de ambas variables estudiadas se concluye, al 95% de confiabilidad mediante la correlación de Spearman, que la procrastinación académica presenta relación significativa positiva al 65.7% con el factor falta de control por las redes sociales, es decir que a mayor nivel de procrastinación



académica mayor nivel de incidencia del factor falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. Esto corrobora los resultados de la investigación hecha por Condori y Mamani (2016) quienes investigaron la adicción a Facebook y procrastinación en estudiantes de la facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión-Filial Juliaca, en esta ellos afirman que existe correlación indirecta y significativa entre adicción a Facebook y autorregulación académica, es decir, a mayor nivel de adicción al Facebook existe menor nivel de autorregulación académica.

De acuerdo a los objetivos de correlación de ambas variables estudiadas se concluye que al 95% de confiabilidad mediante la correlación de Spearman se afirma que la procrastinación académica presenta relación significativa positiva al 71.2% con el factor uso excesivo de las redes sociales, es decir a mayor nivel de procrastinación académica mayor nivel de incidencia del factor falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. Corroborando con la investigación hecha por Condori y Mamani (2016) quienes realizaron la investigación sobre adicción a Facebook y procrastinación en estudiantes de la facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión-Filial Juliaca, afirma que existe correlación directa y significativa entre adicción al Facebook y postergación de actividades, es decir, a mayor nivel de adicción al Facebook existe mayor nivel de postergación de actividades. Lo cual reafirmamos la relación de las dos variables con nuestro último objetivo, donde la correlación de ambas variables al 95% de confiabilidad mediante la correlación de Spearman se afirma que la procrastinación académica presenta relación significativa positiva al 70.6% con la Adicción a las Redes Sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. $p = 0.000 < 0.05$.



5.4 Implicancias del estudio

El presente estudio es útil para conocer la relación existente entre procrastinación académica y adicción a redes sociales, lo cual servirá para la elaboración de programas de prevención con el fin de disminuir los factores de riesgo en estudiantes universitarios.



Conclusiones

Primera.

El 53% de los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco que presentan un alto nivel de adicción a redes sociales, también presentan alta procrastinación académica.

Segunda.

El nivel de procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco es alto con 53.2 %.

Tercera.

El nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco es alto con 59.1%.

Cuarta.

En cuanto a las características generales, el lugar de conexión de los estudiantes universitarios es a través del celular con 86.4 %; la frecuencia de conexión a las redes sociales es entre tres y seis veces al día en el 30.5 % de los estudiantes; el 36.1 % conoce de forma personal y directa en la red entre un 51 a 70 % de sus contactos; y el 66.3 % consignan datos verdaderos en sus redes sociales.

Quinta.

El 34% de los estudiantes con un nivel muy alto del factor obsesión por las redes sociales presentan alto nivel de procrastinación académico, es decir que a mayor nivel de procrastinación académica mayor nivel de incidencia del factor obsesión por las redes sociales.

Sexta.

El 38 % de los estudiantes universitarios que presentan un nivel muy alto del factor falta de control personal en el uso de las redes sociales, presentan un nivel alto



respecto a la procrastinación académica; es decir que, a mayor nivel de procrastinación académica mayor nivel de incidencia del factor falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.

Séptima.

El 33% de los estudiantes que presentan un nivel alto del factor uso excesivo de las redes sociales también presentan un nivel alto de procrastinación académica, es decir, a mayor nivel de procrastinación académica mayor nivel de incidencia en el uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.



Sugerencias

Primera.

La Universidad Andina del Cusco debería de promover campañas de prevención sobre la procrastinación académica y adicción a redes sociales por medio de sus entidades afines para mejorar la salud mental y prevenir mayores riesgos, donde los estudiantes deban ser capaces de ser responsables en lo que concierne el mal uso que se da a las redes sociales poniendo en riesgo su salud biopsicosocial debido al tiempo desmedido que le dedican a éstas, sin considerar la prioridad de sus actividades académicas dejándolas para último momento.

Segunda.

La Universidad Andina del Cusco debería de capacitar a los docentes sobre el manejo de estrategias en el uso de los teléfonos móvil en hora de clases.

Tercera.

Implementación de programas y actividades que generen conciencia en los usuarios respecto al uso excesivo de las redes sociales y las desventajas que éstas poseen, como el bajo rendimiento académico y problemas de salud biopsicosocial.

Cuarta.

Sería necesario, realizar otras investigaciones relacionadas al tema, debido a que no se encuentra muchas investigaciones similares en nuestra localidad.



Referencias Bibliográficas

- Álvarez, O. (2010). *Procrastinación general y académica en una muestra de estudiantes de secundaria de Lima metropolitana*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118212009>.
- Bartolomé, A. (2008). *Posibilidades de la Web 2.0 en la Educación*. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/20140/MorenoRomeroNatalia2015.pdf?sequence=1>.
- Burka, J. y Yuen, L. (1983). *Procrastination: Why you do it, what to do about it*. Cambridge: Da Capo.
- Carranza, R. y Ramírez, A. (2013). *Procrastinación y características demográficas asociados en estudiantes universitarios*. *Revista Apuntes Universitarios*, 3(2), 95–108. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4515369%0A>.
- Chan, L. (2011). *Procrastinación académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior*. (Tesis de licenciatura). Recuperado de: http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf.
- Cholán, A. y Valderrama, K. (2017). *Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2016*. (Tesis de licenciatura). Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/895/Alejandro_tesis_Bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y.



- Clemente, L. y Guzmán, I. (2015). *Impulsividad y adicción a redes sociales en estudiantes de la universidad andina del cusco, 2014*. (Tesis de pregrado). Universidad Andina del Cusco. Perú.
- Condori, Y. y Mamani, K. (2015). *Adicción a Facebook y procrastinación en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión, filial Juliaca* (tesis de licenciatura). Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/177>.
- Durand, C. y Cucho, N. (2016). *Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima este, 2015*. Recuperado de: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/143/Cesia_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (1994). (Citado por Salas, 2014). *Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud*.
- Echeburúa, E; Amor, P y Cenea, R. (1998). (Citado por Salas, 2014). *Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud*.
- Echeburúa, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en los adolescentes y jóvenes*. España: Pirámide.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto: Adicciones*. Recuperado de <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186>.
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: pirámides. Recuperado de:



<http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guia para educadores.pdf>.

Echeburúa, E.; Labrador, F. y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Pirámide.

Encinar, J. (2009) *El email, como las tragaperras, funciona como un Refuerzo Variable Intermitente*. Recuperado de <https://www.jesusencinar.com/2009/01/el-email-como-las-tragaperras-funciona-como-un-refuerzo-variable-intermitente.html>.

Escurre, M. y Salas, E. (2014). *Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>.

Federación Vasca de asociaciones en favor de las personas con discapacidad intelectual (2015). *Internet y redes sociales. Por un uso seguro y responsable*. Recuperado de: https://fevas.org/?wpfb_dl=81.

Fernández, J y Echeburúa, E (1998). (Citado por Salas, 2014). *Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud*.

Ferrari, J. (1995). *Procrastination and task avoidance. Personality and Individual Differences (Vol. 19)*. New York: Plenum Press. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)90075-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)90075-6).

Ferrari, J. (1995). *Compulsive procrastinator's personal characteristics*. *Psychological Reports*, 68, 455-458.

Figueroba, A. (2018) *Conductismo: historia, conceptos y autores principales psicología y mente*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/>



psicología/conductismo.

Freud, S. (1926). *Inhibitions, Symptoms, and Anxiety* (Standar Edition, 5, 509-630).

London: Hogarth Press.

González, V., Merino, L. y Cano, M. (2009). *Las adicciones*. Barcelona, España:

Nexus.

González, V; Merino, L. y Cano, M. (2009). *Las adicciones*. Barcelona, España: S.L

Hernández, G. (2016). *Procrastinación académica, motivos de procrastinación y bienestar psicológico en alumnos de ingeniería industrial de una universidad de Trujillo*. (Tesis de licenciatura). Recuperado de <http://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/10716>.

Hernández, R. Fernández, C y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*.

Edic 6ª. Edit.: mexicana. México

INEI. (2001). Conociendo cusco. Recuperado de <http://www /historia%20de%20cusco/>

Libro.pdf.

Madariaga, C; Abellos, R., y Sierra, O. (2010). *Redes sociales: infancia, familia y comunidad*. Barranquilla: Uninorte.

Maldonado, C; Zenteno, M. (2018). *Procrastinación académica y ansiedad ante exámenes en estudiantes de universidades privadas de Lima Este*.

Recuperado de: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1040/Marlith_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Melissa, D. y Sánchez, A. (2012). *Procrastinación, académica: concepto e*

implicaciones. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/>



articulo/4815146.pdf.

Missildine, H. (1963). *You rinner child of the past*. New York: Simon y Schuster.

Molina, G y Toledo, R. (2014). *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes, estudio a realizarse en cuatro colegios de la ciudad de cuenca con los alumnos de primer año de bachillerato*. (Tesis de licenciatura). Recuperado de: http://www.academia.edu/16520749/10335_tesis_redes_sociales_pdf.

Morduchowicz, R; Marcon, A., Sylvestre, V. y Ballestrini, F. (2010). *Los adolescentes y las redes sociales*. Recuperado de: <http://www.me.gov.ar/escuelaymedios/material/redes.pdf>.

Natividad, L. (2014). *Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios*. Recuperado de: [http://roderic.uv.es/handle/10550/37168%0Ahttp://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis Luis A. Natividad.pdf?sequence=1](http://roderic.uv.es/handle/10550/37168%0Ahttp://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/37168/Tesis%20Luis%20A.%20Natividad.pdf?sequence=1).

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Adicciones*. Recuperado de: www.google.com.pe/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8.

Psicoperu (2018). *Procrastinación y sus efectos colaterales en la población*. Recuperado de <http://www.escuelainternacionalpsicoperu.com/noticias/>.

Quant, D. y Sánchez, A. (2012). *Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones*. Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica, 3(1), 45-59. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4815146.pdf>.



- Real Academia Española. (2017). *Adicción*. Recuperado de <http://www.tdah-granada.com/el-tda-h-es-un-factor-de-riesgo-para-la-adiccion/>.
- Retuerta, I. (2015). *Construcción y análisis psicométrico de un test sobre el constructo adicción*. Recuperado de: http://www.unizar.es/abarrasa/tea/200910_25906/retuerta2010.pdf.
- Rico, C. (2015). *Procrastinación y Motivación en una muestra de estudiantes de la universidad del Bío-Bío, sede Chillán*. (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1422/1/Rico%20Palma%2C%20Cristian%20Tomas.pdf>.
- Rodríguez, A. y Clariana, M. (2017). *Procrastinarían en estudiantes universitarios: su relación con la edad y el curso académico*. Revista Colombiana de Psicología. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00045.pdf>.
- Salas, E. (2014). *Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud*. Recuperado de: http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf.
- Sánchez, A. (2010) (citado por Todd Jackson, Karen, E. Weiss, Jesse J. Lundquist y Denise H 2003). *Procrastinación académica: un problema en la vida universitaria*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3717321>.
- Sánchez, L; Méndez, M. y Flores, D. (2015). *Aprendizaje social cognoscitivo de Albert Bandura*. Recuperado de: <https://personalidadpreescolar.files.wordpress.com/2015/07/aprendizaje-social-cognoscitivo-de-albert-bandura.pdf>.



- Santos, A. (2012). *La evolución de las redes sociales*. Recuperado de: <http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/15161/7/adesantosTFG0712memoria.pdf>.
- Steel, P. (2017). *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. Recuperado de: https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=5v01DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=procrastinacion++libro&ots=Ipp7Z5WFS&sig=p56OMEEex1M_dNbBGO0AHt-N3230#v=onepage&q=procrastinacion%20%20libro&f=false.
- Tamir, D. y Mitchell, J. (2012). *Disclosing information about the selfis intrinsically rewarding, Department of Psychology, Harvard University, Cambridge*. Recuperado de: <https://www.pnas.org/content/pnas/early/2012/05/01/1202129109.full.pdf>.
- Valdiviezo, A. (2017). *Procrastinación en estudiantes de derecho y administración de una Universidad Privada de Trujillo. (Tesis de licenciatura)*. Recuperado de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2971/1/re_psico_alfredo.valdiviezo_procrastinacion.en.estudiantes_datos.pdf.
- Vázquez, M. (2013). *Las redes sociales como recurso educativo en el ámbito universitario*. Recuperado de <file:///C:/Users/user/Downloads/Dialnet-LasRedesSocialesComoRecursoEducativoEnElAmbitoUniv-4173143.pdf>
- Zevallos, L. (2015). *Motivación laboral y procrastinación en el personal administrativo de la Universidad Andina del Cusco, 2015. (Tesis de pregrado)*. Universidad Andina del Cusco. Perú.



Apéndice

TEMA: Procrastinación académica y Adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018.

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones/Indicadores	Metodología
<p>Problema general ¿Existe relación entre procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018?</p> <p>Problemas específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es el nivel de procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco? 2. ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco? 3. ¿Cuáles son las características generales del uso de redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco? 4. ¿Cuál es la relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor obsesión por las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco? 5. ¿Cuál es la relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco? 6. ¿Cuál es la relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco? 	<p>Objetivo general Conocer la relación entre procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir el nivel de procrastinación académica en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. 2. Describir el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. 3. Describir las características generales del uso de redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. 4. Identificar la relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor obsesión por las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. 5. Describir la relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. 6. Identificar la relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de incidencia del factor uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. 	<p>Hipótesis alterna Existe relación significativa entre procrastinación académica y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018.</p> <p>Hipótesis nula No existe relación significativa entre Procrastinación académica y Adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad Andina del Cusco, 2018.</p>	<p>V1: Procrastinación</p> <p>V2: Adicción a redes sociales</p>	<p>Niveles de procrastinación académica.</p> <p>Obsesión por las redes sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pensar constantemente y fantasear con ellas. - Ansiedad y preocupación. <p>Falta de control personal en el uso de las redes sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preocupación por la falta de control. <p>Uso excesivo de las redes sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dificultad para controlar el uso de las redes sociales. 	<p>Tipo de investigación: No experimental, cuantitativa.</p> <p>Diseño de investigación: Correlacional</p> <p>Población: Estudiantes de la Universidad Andina del Cusco.</p> <p>Muestra: El tamaño de la muestra es de 374 estudiantes de una población total de 1482 estudiantes.</p> <p>Instrumentos de recolección de datos: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) Escala de Procrastinación Académica</p> <p>Instrumentos de procesamiento y análisis de datos. El proceso estadístico se realizará con el software estadístico IBM SPSS versión 23.</p>



E Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario sobre uso de redes sociales

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Escuela profesional: Edad:

¿Utiliza redes sociales?:..... si respondió SÍ, indique cuál o cuáles:

.....
.....

Si respondió NO, entregue el formato al encuestador

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa ()

En mi trabajo ()

En las cabinas de internet ()

En las computadoras de la universidad ()

A través del celular ()

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado ()

Una o dos veces por día ()

Entre siete a 12 veces al día ()

Dos o tres veces por semana ()

Entre tres a Seis veces por día ()

Una vez por semana ()

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?

10 % o Menos ()

Entre 11 y 30 % ()

Entre el 31 y 50 % ()

Entre el 51 y 70 % ()

Más del 70 % ()

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?

SI ()

NO ()

¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?

.....
.....



ARS

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre **S** Rara vez **RV** Casi siempre **CS** Nunca **N** Algunas veces **AV**

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Ciento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					



20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entró y uso la red social.					

Escala de Procrastinación Académica

Lea cuidadosamente cada uno de los enunciados que se le presenten en el cuestionario y marque con una equis (X) la alternativa que crea conveniente o más apropiada. Teniendo en cuenta:

Nunca **N** Casi nunca **CN** A veces **AV** Casi siempre **CS** Siempre **S**

Por favor no deje ninguna pregunta sin responder. Recuerde que no existe respuesta correcta o incorrecta. La información que nos proporcione será muy útil para medir niveles de auto eficacia y procrastinación. Se le agrade su cooperación.

N° item	Descripción	Respuestas				
		N	CN	AV	CS	S
1.	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto					
2.	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3.	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4.	Asisto regularmente a clase.					
5.	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6.	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7.	Postergo las lecturas de los cursos que me disgustan.					
8.	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9.	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
10.	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11.	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
12.	Me tomo el tiempo para revisar mis tareas antes de entregarlas					



Consentimiento Informado

Este formulario de consentimiento informado es para los estudiantes de 16 años en adelante, que estén estudiando en la Universidad Andina del Cusco a quienes les vamos a pedir que participen en la investigación de procrastinación académica y adicción a redes sociales siendo bachilleres de la escuela profesional de psicología, asesor el Dr. Guido Torres Castillo

El propósito de esta investigación es conocer la relación entre el nivel de procrastinación académica y el nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes de la Universidad Andina del Cusco. Siendo estos datos, utilizados con fines académicos y de información para la Universidad Andina del Cusco.

La información de la investigación es confidencial, no se compartirá sin su permiso, ya que es académica e informativa para la Universidad Andina del Cusco. Luego de esta explicación le invitamos a firmar o no el consentimiento:

Yo _____. Luego de leer la información presentada anteriormente, consiento voluntariamente participar en este estudio.

Firma del participante: _____

Fecha: _____